



USPJEŠNE PRIČE

Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

The background of the page features a soft, out-of-focus image of several dandelion seed heads. One large seed head is prominent in the center-left, with several smaller seeds flying away towards the right. The colors are warm, with shades of yellow, orange, and light green against a darker, textured background.

NAZIV: Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine – USPJEŠNE PRIČE

NAKLADNIK: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

ZA NAKLADNIKA: prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

UREDNIŠTVO: Renata Kutnjak Kiš, dr.med., Diana Uvodić-Đurić, dr.med., Berta Bacinger-Klobučarić, prof., prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

AUTORI: Renata Kutnjak Kiš¹, Diana Uvodić-Đurić¹, Berta Bacinger Klobučarić¹, Marijana Krajačić¹, Marija Prekupec¹, prim.mr.sc. Branislava Belović², dr.sc. Danijel Jurakić³

¹Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

²Nacionalni Inštitut za javno zdravje-Območna enota Murska Sobota

³Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

LEKTORICA: Maja Markač, prof.

GRAFIČKO OBLIKOVANJE: Gordana Brborović

TISAK: Zrinski d.d. Čakovec

NAKLADA: 1000 kom

Čakovec, rujan 2015.

Cip zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem
000913338

ISBN 978-953-57941-8-9

Predgovor

„Naša hrana bi trebala biti naš lijek i obratno.“ – Hipokrat

„Zdravlje je najveće bogatstvo.“ – Vergilije

S velikom radošću i ponosom pišem predgovor za ovu publikaciju jer govori o uspjehu pojedinaca, a kroz svaku se njihovu priču provlači ustrajan, predan i vrijedan rad mojih suradnica i suradnika u promicanju zdravlja u Međimurskoj županiji tijekom proteklih godina. Zadovoljstvo je vidjeti pozitivne rezultate vlastitoga rada te doživjeti njegove uspješne ishode.

Svaka priča svjedoči o velikome postignuću pojedinca i silno je motivirajuća za svakoga koji ju pročita. Cilj prilikom pripreme ove publikacije bio je prikupiti, uz tekstove naših stručnjaka i vanjskih renomiranih suradnika, uspješne priče korisnika naših savjetovališta, koje će svakako poticajno djelovati na svakoga tko uzme ovu publikaciju u ruke, te pridonijeti širenju pozitivnih stavova, kako o prehrani, tako i o kretanju, s konačnim ciljem usvajanja zdravih stilova života.

Kako je Zavod za javno zdravstvo nositelj promicanja zdravlja u našoj sredini, vjerujem da će i ova publikacija itekako pridonijeti tome cilju.

Iskreno i od srca zahvaljujem svim autorima priča koji su se potrudili ne samo biti aktivni članovi naših savjetovališta, grupa za potporu već i svoje pozitivno i vrijedno, a k tomu i uspješno iskustvo, pretočiti u priču. Sigurna sam da ništa nije snažnije u motivaciji negoli pozitivno iskustvo i primjeri pojedinaca, kao što su vaša. Zahvaljujem vama na pomoći u promicanju i širenju vrijednosti zdravih stilova života.

I ovaj su put naši, već svima nama poznati, dragi te iznimni i vrsni vanjski suradnici svojim stručnim tekstovima „ojačali“ ovu publikaciju i pridonijeli njezinoj kvaliteti. Ovom im prilikom iskreno i toplo zahvaljujem.

Sa željom da ova publikacija bude samo jedna od mnogih i uz veliku zahvalu svima na doprinosu u njezinome stvaranju, želim svima vama uspješno, zdravo i radosno prakticiranje života!

**prim. Marina Payerl-Pal, dr.med., spec. kliničke mikrobiologije,
ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije**

Iskustva u radu Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine koje djeluje u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije

■ Uvod

Debljina danas predstavlja jedan od najvećih javno-zdravstvenih problema i izazova, kako u svijetu, tako i u našoj zemlji, te joj stručnjaci, a i cijelokupna javnost, pridaju sve veću pozornost. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, 2014. godine u svijetu je bilo 1,9 milijardi odraslih osoba s prekomjernom tjelesnom težinom, a od njih je 600 milijuna pretilih. U posljednjih je 30 godina došlo do dramatičnoga porasta pretilosti u svijetu, što se odražava i u podacima o obolijevanju i smrtnosti budući da je debljina bolest sama za sebe, ali i važan rizični faktor za pojavu brojnih drugih kroničnih bolesti i stanja. Sve to utječe na smanjenu kvalitetu života pretilih osoba te na visoke direktnе i indirektne troškove liječenja. Vrlo je važno stoga uložiti maksimalne napore, prvenstveno u prevenciji, ali i liječenju debljine. To će rezultirati višestrukom koristi, kako za pojedince, tako i za zajednicu u cjelini.

■ Potreba za otvaranjem Savjetovališta

Prema podacima Hrvatske zdravstvene ankete iz 2003. godine, najviše je opterećenje kardiovaskularnim bolestima i stanjima (srčani i moždani udar, prekomjerna tjelesna težina, abdominalna debljina te krvni tlak) te rizičnim faktorima za nastanak bolesti srca i krvnih žila (pušenje, fizička neaktivnost, pretjerana konzumacija alkohola, neadekvatna prehrana) bilo registrirano u Sjevernoj regiji, kojoj su pripadali (među ostalima) i ispitanici Međimurske županije, a iznosilo je 53,1% za muškarce te 54,2% za žene. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije pokrenuo je stoga brojne inicijative, programe i projekte s ciljem promicanja zdravlja, prevencije te kontrole kardiovaskularnih i drugih kroničnih nezaraznih bolesti. Jedna od tih inicijativa bila je pokretanje rada Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine koje, od mjeseca rujna 2007. godine pa do danas, kontinuirano radi u sklopu Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije u Djelatnosti za javno zdravstvo.

■ Što se želi postići radom Savjetovališta?

Savjetovalište djeluje s ciljem osvještavanja korisnika (odraslih osoba), ali i šire društvene zajednice, o važnosti zdravoga stila života u unapređenju zdravlja, prevenciji i liječenju

mnogih kroničnih bolesti. Različitim metodama rada nastoji se povećati znanje korisnika Savjetovališta o principima pravilne prehrane i zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti te znanje o rizičnim čimbenicima za bolesti srca i krvnih žila, ali i za šećernu bolest te maligne i druge bolesti. Osobe s lošim stilom života nastojimo motivirati za promjene.

■ Koje se metode rada koriste?

U radu Savjetovališta primjenjuje se individualno i grupno savjetovanje, provode se brojne edukacijske aktivnosti (predavanja, prezentacije, radionice s ciljem usvajanja znanja i vještina) te antropometrijska mjerenja, izrađuju se i dijeli edukativno-informativni letci, brošure i publikacije, izrađuju se individualni planovi prehrane te tjedni i mjesечni jelovnici. U radu se primjenjuje multidisciplinarni pristup, stoga u Savjetovalištu rade liječnik specijalist, diplomirana medicinska sestra, magistra nutricionizma, profesor psihologije, a povremeno se uključuju i vanjski suradnici (liječnici drugih



“Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije pokrenuo je brojne inicijative, programe i projekte s ciljem promicanja zdravlja, prevencije te kontrole kardiovaskularnih i drugih kroničnih nezaraznih bolesti.”

specijalnosti, kineziolozi, voditelji tjelesnoga vježbanja i dr.). Kontinuirano se stručno usavršavamo kako bismo svojim korisnicima pružili kvalitetne usluge.

Koji se postupci primjenjuju u radu s korisnicima Savjetovališta?

U Savjetovalištu se primjenjuje individualan pristup te grupno savjetovanje tijekom kojih se nastoji proći kroz određene postupke koristeći metodu „5-A“ (ASSESS – procijeniti, ADVISE – savjetovati, AGREE – složiti se, dogоворити, ASSIST – podržati, ARRANGE – urediti (praćenje, kontrolu). U kontaktu s medicinskom sestrom korisnicima se Savjetovališta analizira sastav tjelesne mase na uređaju (popularno zvan medicinska vaga) koji četirima elektrodama (na rukama i nogama) analizom otpora različitih tkiva i osobnih podataka (visina, starost, spol, težina) procjenjuje različite parametre: udio, količinu i raspodjelu masnoga tkiva, udio i količinu mišićne mase i minerala, ukupnu tjelesnu vodu, bazalni metabolizam, biološku dob organizma, tip tijela i dr. Korisnicima se mjeri krvni tlak, opseg struka i bokova, provodi se anketa o prehrambenim navikama, navikama kretanja te stilu života i genetskim sklonostima, a povremeno se određuju kolesterol, trigliceridi i šećer u kapilarnoj krvi (procjena).

Prilikom prvoga dolaska u Savjetovališe liječnik razgovara s korisnikom o osobnoj i obiteljskoj anamnezi, o anamnezi vezanoj uz tjelesnu težinu, o stavovima, navikama, obiteljskoj situaciji, o motivima dolaska u Savjetovališe te drugim važnim informacijama. Potom se detaljno analiziraju izmjereni parametri i razgovara o njihovim poželjnim vrijednostima. Imajući u vidu brojne dobivene informacije, korisnike se savjetuje o primjeni principa pravilne prehrane i zdravstveno usmjerenje tjelesne aktivnosti jasnim porukama, porukama usmjerenima specifično toj osobi (savjetovanje).

Koje promjene preporučujemo korisnicima?

Liječnik i korisnik Savjetovališta zajedno se dogovaraju o promjenama i cilju koji se želi postići (zajednički je dogovor ključan). Svoje korisnike nastojimo pridobiti na dugotrajnu suradnju jer su ključni faktori uspjeha promjena stila života te pogrešnih navika i stavova, a što nije moguće promijeniti u kratkome vremenskom razdoblju. Već tada započinjemo i s procesom edukacije o principima redovite uravnotežene prehrane. Istimmo da uspjehu svakako pridonosi i pojačana tjelesna aktivnost. Podrška osoba koje su u istoj ili sličnoj situaciji (uzajamna pomoć) također je neophodna, kao i stručna podrška liječnika, nutricionista i drugih zdravstvenih djelatnika. Većina naših korisnika dolazi u Savjetovališe radi potrebe i želje za gubitkom tjelesne težine. Tim osobama preporučujemo uravnoteženu pravilnu prehranu s vrijednošću za oko 500 kilokalorija manjom od dnevnih energetskih potreba (odnosno od trenutnoga kalorijskog unosa). Zatim ih nastojimo motivirati na provođenje redovite aerobne tjelesne aktivnosti (brzo hodanje, vožnja bicikla, nordijsko hodanje, plivanje) najmanje pola sata svakoga dana, a po

mogućnosti i do sat ili sat i pola dnevno. Preporučujemo im i provođenje vježbi snage koje uključuju velike mišićne skupine, i to najmanje dva dana u tjednu. Tjelesnu je težinu optimalno kontrolirati jednom tjedno kako bi se na vrijeme uočio prevelik ili pak premalen gubitak tjelesne mase. Posebno ističemo da je neophodno voditi dnevnik prehrane i tjelesne aktivnosti, uz prepoznavanje i zapisivanje „izazovnih“ situacija i emocija koje se uz to javljaju, kako bismo zajedno mogli pripremiti strategiju za prevladavanje takvih situacija.

Koje ciljeve sugeriramo?

Zajednički je dogovor oko ciljeva vrlo važan jer ciljevi trebaju biti realni i ostvarivi ako želimo postići zadovoljstvo korisnika te održati njihovu motivaciju. Posebno stoga ističemo da smanjenje tjelesne težine za 5 do 10% od početne težine značajno smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom. Osim toga, na samome je početku vrlo važno upoznati korisnike Savjetovališta s činjenicom da proces gubitka kilograma mora biti vrlo postupan – poželjno je u prvih 6 mjeseci izgubiti 5 do 10% tjelesne težine, odnosno poželjan je gubitak tjelesne težine od 2 do 4 kilograma mjesečno. Ponekad se više usmjeravamo na druge ciljeve, osobito ako se radi o starijim osobama ili osobama koje boluju od šećerne bolesti. Kod njih je važno da postojeće stanje ili bolest bude dobro regulirano (bolje vrijednosti krvnoga tlaka, kolesterol, triglicerida, šećera u krvi), da imaju više energije, da budu u boljoj kondiciji, da povećaju razinu samopouzdanja, a gubitak je kilograma uvijek poželjan, posebno ako se radi o debljini II. ili III. stupnja. Posebno vodimo računa da ciljeve prilagodimo svakoj osobi individualno nakon pažljive analize rizičnih čimbenika i općega zdravstvenog stanja, kao i dobi, osobnim stavovima i željama, a ti ciljevi trebaju biti i prihvatljivi za korisnika (neophodan je dogovor!).

“Smanjenje tjelesne težine za 5 do 10% od početne težine značajno smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom.”



Kakvu podršku pružamo svojim korisnicima u svrhu postizanja postavljenih ciljeva?

Korisnicima se Savjetovališta, radi podržavanja u promjeni ponašanja, pružaju različiti vidovi podrške: individualno savjetovanje s lječnikom i nutricionistom, izrada plana prehrane i jelovnika, a korisnicima preporučujemo da se uključe u grupu podrške koja djeluje u sklopu Savjetovališta jednom mjesечно u sat vremena – svake treće srijede u mjesecu. Uz to im nudimo i mogućnost uključivanja u grupu za nordijsko hodanje koja također djeluje u sklopu Savjetovališta, a vodi je obučena voditeljica nordijskoga hodanja. Grupa za nordijsko hodanje okuplja se svakoga utorka, u ljetnome razdoblju od 8 do 9 sati, a u ostalo doba godine od 9 do 10 sati, a aktivnosti traju jedan sat. U slučaju potrebe korisnici mogu koristiti i individualno savjetovanje psihologa. Raspolažemo i s velikim brojem edukativnih materijala koji su dostupni našim korisnicima.

Tko su naši korisnici, kojim korisnicima preporučujemo kontinuiran tretman i koliko dugo on traje?

Dvije su trećine naših korisnika žene, trećina muškarci, a najviše ih je u srednjoj i starijoj životnoj dobi budući da je Savjetovalište namijenjeno odraslim osobama. Nešto manje od četvrtine korisnika osobe su koje imaju poželjnju tjelesnu težinu, a javili su se u Savjetovalište zbog želje da dodatno unaprijede svoje navike i zdravstveno stanje. Oko 25% korisnika osobe su s viškom kilograma, a ostalih su 50% osobe koje su nam se obratile zbog debljine. S dolaskom mag. nutricionizma u Zavod dolazi nam i sve više korisnika koji nam se obraćaju zbog potrebe za izradom plana prehrane koji je vezan uz druge bolesti i stanja (bolesti probavnog sustava, maligne bolesti, trudnoća, prehrana sportaša i dr.), a ne samo uz prekomjernu tjelesnu težinu i debljinu.

Ovisno o razlogu zbog kojeg nam se određeni korisnik obratio dogovaramo kontrole (ako su potrebne), kao i način praćenja postignuća. Budući da su naši korisnici najčešće osobe s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom, jedan je od zacrtanih ciljeva svakako smanjivanje tjelesne težine, odnosno postizanje poželjne težine. Ono zahtijeva savjetovanje tijekom šest mjeseci, najmanje, a poželjno je i mnogo dulje. U prva su tri mjeseca poželjna najmanje dva susreta mjesečno (individualno i ili grupno), a potom u narednih šest mjeseci jedan mjesecno. Već spomenute metode rada i multidisciplinarni pristup razvijeni su kako bismo upravo to mogli osigurati našim korisnicima. Nakon postignutih zacrtanih ciljeva poželjno je provoditi praćenje barem tijekom jedne godine, a po mogućnosti i mnogo dulje. Osobe koje prihvate preporučen način praćenja postignuća imaju najviše uspjeha u postizanju svojih ciljeva.

Savjetovalište radi svakoga četvrtka od 8 do 12 sati. Možete se naručiti telefonskim putem (386-837, 386-838, 386-839) ili

dolaskom u prostorije Djelatnosti za javno zdravstvo Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije. Nije vam potrebna uputnica.

Zaključak

Model rada Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije uključuje multidisciplinaran pristup temeljen na principima kognitivno-bihevioralnoga tretmana, a dio zajedničkih rezultata naših korisnika i nas možete vidjeti u drugome dijelu ove publikacije, u dijelu o uspješnim pričama. Savjetovalište djeluje kao svojevrsni centar za promicanje zdravlja, koji uključuje prevenciju, ali i tretman pretilosti, kao i drugih bolesti i stanja, uz multidisciplinarni pristup i multisektorsku suradnju. Uz pridržavanje stručnih preporuka, uvijek nastojimo imati dovoljno vremena za svoje korisnike, a posebno se trudimo uvažiti njihove stavove, potrebe i želje, pružiti podršku, radovati se malim i velikim uspjesima te prihvataći uspone i padove. Svjesni smo da su motivacija, trud, disciplina, odricanje, znanje i bezrezervna stručna podrška ključni u procesu promjene ponašanja i stavova, kao i u usvajanju novih znanja i vještina, te nastojimo u Savjetovalištu koristiti i razvijati metode rada koje će rezultirati našim doprinosom u tome procesu.

Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec.epidemiolog
Voditeljica Savjetovališta za prevenciju i tretman
prekomjerne tjelesne težine i debljine
Djelatnost za javno zdravstvo

Literatura:

1. World Health Organisation. *Obesity and overweight*. Dostupno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. (posljedni put posjećeno u rujnu 2015.)
2. Kern, J.; Polašek, O.; Musić-Milanović, Š. et al. *Regional Pattern of Cardiovascular Risk Burden in Croatia*. Coll.Antropol. Suppl. 33 (2009) S1; 11-17.
3. Jelčić, J.; Baretić, M.; Koršić, M. *Smjernice o dijagnostici i liječenju debljine*. Dostupno na: <http://www.hlz.hr/smjernice/Smjernice%20za%20lje%C4%8Denje%20debljine.pdf>. (posljedni put posjećeno u rujnu 2015.)
4. Kushner, R.F., *Clinical Assessment and Management of Adult Obesity*. Circulation. 2012;126:2870-2877.
5. Position of the American Dietetic Association: *Weight Management*. J Am Diet Assoc. 2009;109:330-346.
6. Crnčević-Orlić, Ž.; Jovanović, Ž., Štimac, D. et al. *Efficacy of Healthy Weight Loss Program in Obesity Treatment: Croatian Experience*. Coll.Antropol. 32 (2008) 1:79-84.
7. Talking with Patients about Weight Loss: Tips for Primary Care Professionals. National Institutes of Health, Publications No. 05-5634, October 2005.
8. Waden TA.; Butryn ML.; Hong PS, Tsai AG. *Behavioral treatment of obesity in patients encountered in primary care settings: a systematic review*. JAMA. 2014 Nov 5;312(17):1779-91.

Debljina i prehrana

Prekomjerna tjelesna težina i debljina, zbog epidemijskih razmjera pojavnosti i posljedica koje ih prate, predstavljaju globalni javno-zdravstveni problem. Kao glavni uzroci navode se suvremen način života, smanjena tjelesna aktivnost i kretanje, neadekvatna prehrana (povećan unos masnih, slanih i slatkih namirnica, konzumiranje industrijske gotove i brze hrane) i svakodnevna izloženost stresu. Debljina i prekomjerna tjelesna težina dovode do ozbiljnih zdravstvenih posljedica te predstavljaju čimbenik rizika za razvoj kroničnih bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti (srčani infarkt i moždani udar), *diabetes mellitus* tipa II, bolesti mišićno-koštanoga sustava te zločudne novotvorine (rak vrata maternice, dojke, debeloga crijeva, jednjaka, jetre). Dokazano je da smrtnost od navedenih bolesti raste s porastom indeksa tjelesne mase (ITM) te da je debljina u djetinjstvu i školskoj dobi povezana s višim rizikom pobola i smrtnosti u odrasloj dobi. Pravilna prehrana i primjerena redovita tjelesna aktivnost vodeći su čimbenici u promicanju i održavanju dobrog zdravlja tijekom cijelog života. Svatko od nas ima različit broj masnih stanica u tijelu. Približno u dobi od 16 godina postiže se konačan broj masnih stanica, a u tome procesu ulogu igraju i geni i životni stil. Broj masnih stanica vrlo se teško može smanjiti, mršavljenjem se može smanjiti jedino udio masti u njima, odnosno njihov volumen. Izrazitim debljanjem tijekom života broj masnih stanica može se povećati. U posljednjih nekoliko godina znanstvenici su došli do spoznaje da je pretilost zapravo stanje neprekidne blage upale. Suvršno masno tkivo zapravo ima funkciju endokrinoga organa te luči proteine, metabolite i hormone. Primjerice, prije nekoliko godina otkriveno je da masno tkivo luči hormon leptin koji regulira osjećaj sitosti. Masno tkivo, odnosno masne stanice (adipociti), luče i neke druge supstance poput tumor-nekroza faktora alfa (TNF-alfa), molekule koja igra važnu ulogu u razvoju inzulinske rezistencije kod pretilih osoba. Već i smanjenje tjelesne mase od samo 5% do 10% od početne tjelesne mase smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom. Cilj stoga ne treba biti velik gubitak tjelesne mase u kratkome razdoblju,

već to valja postići postupno, tijekom duljega vremenskog razdoblja i promjenom životnih navika. Metode i cilj smanjenja prekomjerne tjelesne mase moraju biti prilagođeni svakom bolesniku, a kreiraju se individualno nakon pažljive analize čimbenika rizika te nutritivnoga i općega zdravstvenog stanja bolesnika. Metoda liječenja ovisi o stupnju pretilosti, sveukupnom zdravstvenom stanju i motivaciji za gubitak tjelesne mase. Liječenje može uključiti kombinaciju dijete, tjelovježbe, modifikaciju ponašanja, psihoterapiju i, ponekad, lijekove i dodatke prehrani za smanjenje tjelesne mase.

Uzroci debljine

1. Prekomjerno jedenje

Masovna raširenost debljine ponajprije je posljedica poboljšanja životnih uvjeta, što je omogućilo čovjeku lakšu dostupnost hrane. S druge strane, koliko je god dobro, izobilje je hrane omogućilo prejedanje. Često prekomjerno jedenje, osobito masne i slatke hrane koja i u malim količinama ima mnogo kalorija, doprinosi znatnomu porastu tjelesne težine. U ranijim razdobljima života organizam je čovjeka razvio određene zaštitne mehanizme koji su mu omogućavali skladištenje energije i preživljavanje u oskudici. No, danas kada jedemo obilno, a nedovoljno se krećemo, ti isti mehanizmi dovode do razvoja stanja preuhranjenosti. Neredoviti obroci uzrokuju navale gladi te posljedično dovode do prejedanja. Zbog okupiranosti poslom velik broj osoba preskače obroke, što često rezultira prekomjernim jedenjem u večernjim satima. Znanstvenici su uočili da osobe koje jedu 4 do 5 manja obroka dnevno imaju niže vrijednosti kolesterola i stabilniju razinu šećera u krvi negoli osobe koje jedu 2 do 3 veća obroka dnevno. Smatra se da češći manji obroci doprinose stabilnijoj razini inzulina u krvi, bez većih oscilacija šećera u krvi, što je važno za održavanje normalne tjelesne težine.

2. Visoko kalorična prehrana

Ukoliko je unos energije hranom konstantno veći od potrošnje, debljamo se! Neizostavno nastaje energetska neravnoteža unosa i sagorijevanja kalorija, pri čemu se suvišna unesena energija nagomilava u vidu masnoga tkiva. Hrana bogata mastima i šećerom ima visoku kalorijsku vrijednost i može dovesti do debljanja. Danas je tradicionalna kuhinja zamijenjena modernim industrijskim namirnicama koje su rafinirane i sadrže više masti i šećera koji se često dodaju radi boljega okusa i produženja roka trajanja. Konzumiranje jednostavnih ugljikohidrata u obliku šećera, kolača, slatkih napitaka, vina i piva doprinosi debljini više nego unošenje složenijih ugljikohidrata (tjestenina, integralna riža, žitarice, povrće i svježe voće). Jednostavni se ugljikohidrati brzo apsorbiraju iz crijeva i dovode do nagloga porasta glukoze i inzulina u krvi nakon obroka, što doprinosi debljanju.





**“Često prekomjerno
jedenje, osobito masne i
slatke hrane koja i u malim
količinama ima mnogo kalorija,
doprinosi znatnomu
porastu tjelesne
težine.”**

3. Nedovoljna tjelesna aktivnost

U odnosu na ranije, danas su tjelesni naporci svedeni na minimum što za posljedicu ima masovnu pojavu debljine. Bolji uvjeti života i sveukupna automatizacija omogućili su pretežno sjedilački stil života. Potreba za kretanjem urođena je čovjeku i činjenica je da izmijenjen način života ne pogoduje zdravlju ljudi. Naše tijelo upravo s tjelesnom aktivnošću sagorjeva unesene kalorije, a poznato je i da tjelovježom čuvamo svoje zdravlje. Osobe koje, zbog prirode svojega posla ili drugih razloga, veći dio vremena sjede i smanjeno se kreću imaju pojačan rizik za razvoj debljine. Upravo zato umjerena tjelesna aktivnost treba biti svjesno uključena u svakodnevni život.

4. Ostali uzroci debljine

Nastajanje debljine nije povezano samo uz prekomjerno jedenje i unos energije koja premašuje potrebe organizma, već je debljina rezultat uzajamnoga utjecaja više različitih faktora koji čine razumijevanje debljine složenim. Utjecaj naslijeđa očituje se na više razina. Ukoliko se debljina javlja kod više članova iste obitelji, može se govoriti o postojanju genske predispozicije ili sklonosti debljanju. Osobe čiji su jedan ili oba roditelja prekomjerno teški imaju veći rizik za razvoj debljine, ali i kada je u pitanju naslijede, navike u prehrani imaju presudnu ulogu u razvoju debljine. Geni također utječu na mjesto na kojem naše tijelo nakuplja masnoće. Metabolički poremećaji kao što su smanjen rad štitne žlijezde, Cushingov sindrom i hormonski utjecaji koji se mogu javiti kod žena u pojedinim stanjima kao što su trudnoća, sindrom policističnih jajnika, menopauza, kod uzimanja oralnih kontraceptiva, mogu djelomično pridonijeti povećanju tjelesne težine.

5. Dob

Kod većine ljudi povećanje dobi prati povećanje tjelesne težine. Također, s godinama se smanjuje mišićna masa, što dovodi do manje potrošnje energije i prirodnoga usporavanja metabolizma. Povećanje tjelesne težine može se javiti kao popratna pojava kod uzimanja nekih lijekova, kao što su primjerice kortikosteroidi, triciklički antidepresivi i hormonski kontraceptivni lijekovi.

6. Psihosocijalni utjecaj

Kod pojedinih osoba pojava emocionalnih teškoća dovodi do konzumiranja prevelikih količina hrane (hrana kao utjeha). Poremećaji prehrane često se javljaju ako je osoba izložena

stresu, zbog posla ili drugih razloga. Prekomjerno jedenje, sve do prejedanja, može se javiti uz emocije kao što su tuga, depresija, ljutnja ili osjećaj samoce. Debljina se može pojaviti i zbog izloženosti nepovoljnog utjecaju, primjerice smanjena tjelesna aktivnost zbog bolesti.

■ **Važnost pravilne prehrane u prevenciji i liječenju debljine**

Da bismo očuvali svoje zdravlje, trebamo jesti raznoliku hranu iz osnovnih prehrambenih skupina namirnica (žitarice, voće, povrće, meso, riba, mliječni proizvodi i masnoće). Gubitak je težine od 0,5 do 1 kg tjedno gubitak težine koji ne bi trebao štetiti vašemu zdravlju. To se postiže smanjenjem unosa kalorija za oko 3 500 do 7 000 kalorija tjedno, odnosno unos treba biti za oko 500 do 1000 kalorija manji od dnevne prosječne potrošnje. Svakodnevni odabir namirnica mora biti takav da zadovolji preporučen dnevni unos ugljikohidrata, bjelančevina, masti, minerala i vitamina. Uz to je izrazito važan unos dovoljne količine tekućine i prehrambenih vlakana. Optimalan unos svih nutrijenata važan je i zbog optimalne apsorpcije u probavnome sustavu. Pojedini vitaminii u probavnom sustavu mogu se apsorbirati samo uz prisutnost masti i ulja (vitamini A, D, E i K). Unos kalorija možemo smanjiti tako što ćemo zamijeniti visokokaloričnu hranu onom manje kaloričnom, poput voća, povrća, nerafiniranih ugljikohidrata i bijelog mesa, te povećati tjelesnu aktivnost. Naravno, važno je i paziti ne samo na vrstu hrane koju unosimo u organizam nego i na veličinu porcija, što može biti dosta teško jer, s vremenom, često znamo izgubiti osjećaj što je to normalna porcija. Ne postoji univerzalna zdrava dijeta jer smo svi vrlo individualni i specifični te se prilikom smanjenja tjelesne mase mora izraditi individualni jelovnik, prilagođen dobi, spolu, bolestima ili dijagnozama, aktivnostima i sl. Da bi dobro funkcionalo, ljudsko tijelo treba oko 50 nutrijenata koji se mogu dobiti samo iz hrane koju jedemo. Nutrijent koji tijelo ne može proizvesti naziva se „esencijalnim“. To su primjerice omega-3 i omega-6 polinezasičene masnoće koje su potrebne za normalan rast, razvoj i mnoge druge procese u tijelu.

**“Smatra se da češći
manji obroci doprinose
stabilnijoj razini inzulina
u krvi, bez većih oscilacija
šećera u krvi, što je važno za
održavanje normalne
tjelesne težine.”**



Kako se zdravo hraniti?

Pratite prehrambene smjernice! Konzumirajući različite vrste hrane, dobivate sve nutrijente koje trebate.

1. Uživajte u različitim vrstama hrane.

- Jedite mnogo povrća (uključujući mahunarke) i voća.
- Jedite mnogo žitarica (integralni kruh, rižu, tjesteninu, rezance) od cjelovitoga zrna.
- U prehranu uključite krto meso, ribu, perad i/ili alternative poput mahunarki i orašastih plodova.
- Uključite mlijecne proizvode s manje masnoća.
- Pijte mnogo vode.

2. Pazite da:

- Ograničite unos zasićenih masnoća i masnoća ukupno.
- Odaberite hranu koja sadrži umjerenu količinu soli.
- Ograničite unos alkohola.
- Konzumirajte umjerene količine šećera i hrane koja sadrži dodane šećere.

3. Spriječite porast tjelesne težine fizičkom aktivnošću i prehranom u skladu sa svojim potrebama.

4. Uključite prehrambene smjernice u svoj život.

- Svaki tjedan isprobajte jednu novu vrstu hrane ili nov način pripreme svoje najdraže hrane.
- Kada planirate obrok, započnite s umjerenim količinama hrane bogate ugljikohidratima poput kruha, tjestenine, riže, žitarica ili voća i povrća, a zatim dodajte meso, perad ili mlijecne proizvode za bjelančevine. Tako možete biti sigurni da ćete unijeti odgovarajuću količinu ugljikohidrata, bjelančevina i hrane bogate vitaminima.
- Za večernji obrok pokušajte polovicu tanjura ispuniti povrćem.
- Nađite način kako ćete biti aktivniji. Redovito posjećujte teretanu ili šetajte svojeg psa.
Čak i ako vježbate malo, ali često, to može davati dobre rezultate.
- Sljedeći put kad poželite slatko, uživajte u jagodama, mangu, datuljama ili smokvama.

“Ne postoji univerzalna zdrava dijeta jer smo svi vrlo individualni i specifični.”

- Počnite eksperimentirati s biljkama, začinima, limunom i sokom od limuna kako biste svojim obrocima dali aromu bez dodatka soli.
- Čašica nemasnoga jogurta dobar je međuobrok.

5. U svakodnevnoj prehrani birajte hranu koja će vam pomoći na vašem putu prema zdravoj prehrani.

- Voće i povrće različitih boja, uz različite začine i biljke. Napunite svoj tanjur bojama.
- Odaberite kruh i peciva od cjelovitoga zrna.
- Žitarice bogate vlaknima.
- Riža, tjestenina i nemasni rezanci.
- Krto meso i perad bez kože.
- Sve vrste riba, uključujući losos i tunu.
- Mlijecne proizvode s manje masnoća, uključujući mlijeko, sir i jogurt.

Marijana Krajačić, mg.nutricionizma i znanosti o hrani,
Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne
tjelesne težine i debljine, Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije

Literatura:

1. Mandić, M.L. *Znanost o prehrani*, Osijek, 2007.
2. Vranešić, D.; Alebić, I. *Hrana pod povećalom, Kako razumjeti i primijeniti znanost o prehrani?* Profil, Zagreb, 2006.
3. Mandić, M.L.; Nosić, M. *Funkcionalna svojstva prehrambenih vlakana*, Osijek, 2009.
4. Pollan, M. *Hrana je zakon: kako se ukusno i zdravo hraniti*, Algoritam, 2012.
5. <http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/45/> (4.9.2015.)
6. Šatalić, Z.; Alebić, I. *Dijetetičke metode planiranja prehrane*, Nutricionizam, Medicus 17:27-36, 2008.



GRUPA PODRŠKE - dodatni poticaj u usvajanju zdravih stilova života

GRUPA PODRŠKE oblik je savjetovanja koji podrazumijeva okupljanje skupine ljudi sličnih problema, bilo da se radi o bolesti ili o problemima u odnosima ili odluci o životnim promjenama – dakle, o nekoj neželjenoj životnoj situaciji. Organizira se sa svrhom međusobnoga pružanja podrške i dijeljenja znanja i iskustava, što olakšava rješavanje problema, a sve uz vođenje stručne osobe.

Grupa podrške ljudima je blizak način rada jer već smo u svakodnevnome životu uključeni u mrežu interakcija i uklopljeni u odnose kao članovi raznih grupa: od obitelji preko društva prijatelja, poslovnoga okruženja pa do raznih zajednica i organizacija. U grupi se članovi susreću s mišljenjima drugih, s njihovim reakcijama te različitim idejama i stavovima o predmetnim pitanjima – isto kao i u svakodnevnom životu. Ujedno, grupa zadovoljava jednu od potreba svakoga čovjeka – društvenu potrebu (za odnosom s drugima, za razmjenom misli, osjećaja, težnji).

Grupa podrške olakšava nepovoljnu aktualnu situaciju jer ohrabruje i podučava. Također, grupa olakšava planirane i željene promjene jer članovi vide druge u različitim fazama postizanja cilja, što im može dati nadu u vlastiti napredak.

■ Prednosti sudjelovanja u grupi podrške

Grupno savjetovanje pruža neke pogodnosti koje individualno savjetovanje ne daje. Grupa prvenstveno djeluje kao mreža podrške: članovi si međusobno pomažu u prevladavanju problema i to kroz različite oblike i na različite načine.

U grupi članovi nailaze na emocionalnu i moralnu podršku. Grupa svakoga osnažuje da se suoči s problemom. U grupi članovi uče jedan od drugog, kako o samoj problemnoj stvari, tako i o načinima učinkovitoga izlaženja iz situacije

pronalaženjem rješenja jer članovi dijele osobna iskustva te razmjenjuju informacije i praktične savjete.

Redoviti razgovori, slušanje drugih i suočavanje s različitim mišljenjima u vezi s vlastitim problemom pomažu da se problem sagleda iz drugoga stajališta.

Značajna dobit grupe podrške za svakoga pojedinca jest spoznaja da nije sam sa svojim problemom. Svaka osoba profitira od komunikacije u grupi s drugim osobama koje imaju slična iskustva upravo zbog spoznaje da postoje i drugi koji prolaze kroz isti ili sličan problem i zbog saznanja o načinu na koji ga drugi doživljavaju i kako se nose s njime. Time se strahovi, da se problemi moraju trpjeti u samoći, rastvaraju u susretu s grupom, uz olakšanje da i drugi prepoznaju takvu situaciju i da ju razumiju.

Svaki član u grupi može drugome poslužiti kao uzor, udjeliti savjet, može biti koristan kao potpora. Može omogućiti drugome da sagleda izlaz. Zbog iskustva pomaganja drugima osoba samu sebe pozitivno doživljava, što joj podiže samopouzdanje.

Nije zanemarivo ni to što članovi doživljavaju da ih drugi u grupi procjenjuju, a to djeluje i obvezujuće i poticajno. Na taj način grupa motivira, što će olakšati izvedbu, a time je i postizanje vlastitoga cilja lakše.

Tijekom grupnoga rada obogaćuju se socijalne vještine važne za snalaženje u širim društvenim situacijama. Iskustvo u skupini prilika je za unapređenje vlastite komunikacije s raznolikim ljudima, za učenje prilagođavanja drugima, za snalaženje u kompleksnim međuljudskim situacijama pa i za učenje načina rješavanja konfliktata. Povratna informacija koju pojedinac dobiva u grupi pomaže mu da spozna vlastiti stil odnosa s drugima i kakva mu je osobna učinkovitost u odnosima.



Temeljni principi funkcioniranja grupe podrške

Grupa podrške oslanja se na neke osnovne principe ljudskoga kolektivnog funkcioniranja bazirane na humanim vrijednostima, kao što su solidarnost i sigurnost – čimbenici koji su podloga osjećajima pripadnosti članova grupe ujedinjenih u zajedničkome iskustvu.

U grupi podrške članovi svoja iskustva, snage i znanja dijele s ciljem pomoći drugome, a pomaganjem drugima jača altruirazam (briga o drugima).

Rad grupe podrške bazira se i na međusobnomete povjerenju te uzajamnosti – članovi su ti koji pružaju pomoći i koji je ujedno i primaju.

Odnosi i dinamika u grupi

U svakodnevnome se socijalnom funkcioniranju svi želimo uklopiti pa se ponašamo na način da se poistovjećujemo s nekim, prilagođavamo se drugima ili pak ih imitiramo. Ti se procesi uglavnom odvijaju na nesvesnoj razini.

Jednako se događa i u grupi podrške. Kad član grupe doživi da ima iste ciljeve kao i drugi te da pokazuju slične stavove, poistovjeti se s njime. Nekad dolazi i do imitacije drugoga zbog sklonosti da se imitira ono što nam je blisko. Prilagođavamo se drugima kako bismo im se svidjeli i kako bismo bili prihvaćeni. To su sve zbivanja koja učvršćuju unutargrupnu pripadnost.

Svaki član grupe prema drugome formira neki stav, mišljenje i odnos. Tu se uključuje i emocionalna komponenta pa se razviju simpatije ili antipatije. Formiraju se i unutargrupna prijateljstva. Ti odnosi dirigiraju atmosferu grupe, time i dinamiku, a slijedom toga i komunikaciju.

Komunikacija se odvija na više razina. Verbalna komunikacija podrazumijeva izražavanje misli riječima. Ponekad u grupi postoji preobilna rječitost jednoga člana ili nikakva drugoga člana, a nekad više osoba govori istovremeno. Takvi problemi u grupnoj komunikaciji tijekom savjetodavnoga rada umanjuju učinkovitost. Kako bi se izbjegli, potrebna su pravila i voditelj koji će usmjeravati rad. U grupi je neizbjegljiva, kao i inače u međuljudskim odnosima, neverbalna komunikacija: pogled, držanje, položaj tijela i stav, mimika, geste, ton i glasnoća govora... Navedeni elementi govore o samoj osobi i šalju određene poruke, a važni su jer u velikoj mjeri određuju atmosferu grupe. Značajna neverbalna komunikacija je šutnja. Nekad je to loš znak (npr. odraz otpora), a nekad je to znak da grupa razmišlja o temi.

Imajući na umu svrhu grupe, među članovima se podrazumijeva iskrena komunikacija. To je osnovni element iskazivanja poštovanja prema drugima, a i najbolji put za postizanje cilja.

Pravila grupe

Nakon što se grupa ustani, potrebno je definirati pravila rada. Prije svega valja istaknuti da grupa podrške nudi okvir unutar kojeg članovi međusobno dijele slična iskustva ili poteškoće, slobodno iznose svoje probleme, potrebe i načine

suočavanja s problemom, a pri tome traže se već ranije spomenuta iskrenost i otvorenost. Ujedno, svatko je sloboden otvoreno iskazati svoju potrebu za informacijom ili pomoći. Također se poštaje i pravilo dobromjernosti prema drugima – uvažavati svačije mišljenje i stavove, iako se netko i ne mora slagati s njime. Uvažavaju se i osjećaji drugih. Važno je da se svaki pojedinac osjeti slobodnim da raspravlja o svojim problemima, svojim vrijednostima i idejama koje čine njegovu preokupaciju, bez bojazni od negativne procjene, osuđivanja ili kritiziranja. U svemu tome bitna je atmosfera diskrecije, tj. očuvanje privatnosti drugih članova kako bi grupa mogla pružiti sigurnost jer se iznose i neki osobni sadržaji o kojima je nekad teško pričati.

U grupi se očekuje aktivno sudjelovanje članova (npr. uključivanje u diskusiju, aktivno učenje o načinima rješavanja problema...), ali prema mogućnostima osobnih karakteristika. No, u tome je smjeru članove potrebno ohrabrvati.

Od članova se očekuje i redovitost pri dolascima kako bi se razvila i sačuvala grupna povezanost. Uz to je proces za svakoga učinkovitiji ako je u kontinuitetu.

Voditelj je grupe osoba koja ima uloge usmjeravanja komunikacije, formiranja okvira unutar kojeg se odvija rasprava, ohrabruvanja članova na aktivno sudjelovanje, educiranja i podučavanja o strategijama rješavanja problema.

“Grupa prvenstveno djeluje kao mreža podrške: članovi si međusobno pomažu u prevladavanju problema i to kroz različite oblike i na različite načine.”



Grupno savjetovanje u radu s osobama uključenima u Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije

Grupa podrške u Savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije funkcioniра kao nadopuna individualnom savjetovanju. Riječ je o osobama sa specifičnim potrebama, što definira specifičan način rada grupe i sadržaje koji se proradjuju.

Dominantno se, glede načina i metoda rada, postupci odnose na razmjenu informacija i savjete o postupanju pri smanjenju prekomjerne tjelesne težine.

Sadržaji su usmjereni poduci o temama važnima za cjelokupni proces mršavljenja – od medicinskih i nutritivnih tema (prehrana i masnoće u krvi: dobre i loše masnoće na našem tanjuru, važnost minerala i vitamina u prehrani, čimbenici rizika za kardiovaskularne bolesti...) do psiholoških (načini suočavanja s neugodnim emocijama na efikasniji način umjesto utjehe hranom, motivacija i ustajanje u postizanju željenoga cilja, prihvatanje činjenice da se promjene ne mogu dogoditi preko noći...).

Grupa podrške u Savjetovalištu osobito pomaže članovima pri olakšavanju emocionalne uznemirenosti, primjerice kod zabrinutosti, osjećaja stida ili pri razrješavanju osjećaja krivnje zbog povremenoga neuspjeha.

Vrlo čest „pratitelj“ osobama koje pate zbog prekomjerne tjelesne težine jest narušeno samopouzdanje. Značajan je segment rada u grupi stoga osnaživanje i jačanje samopouzdanja pružanjem socijalne podrške. U rad grupe ponekad se uključuju i članovi obitelji (uglavnom supružnici) koji također aktivno sudjeluju, a pridonose podršci.

Od susreta do susreta članovi međusobno procjenjuju uspješnost u mršavljenju, odnosno u izvršavanju postavljenih koraka i zadanoga cilja. Povratna informacija druge osobe važna je kao poticaj.

Samoiskazi i iskustva članova u Savjetovalištu

Osobe koje su uključene u proces grupnoga savjetovanja u Savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije često izvješćuju o buđenju nade u situacijama koje su smatrali nerješivima ili prestresnima vidjevši druge koji se uspješno suočavaju ili oporavljaju od sličnih teškoća. Grupa im je ujedno pomogla da vide da je teškoća s kojom se suočavaju šire rasprostranjena, više nego što su u početku doživljivali.

Grupu doživljavaju bliskom – mogu slobodno promatrati ponašanje ostalih članova i oponašati ih, nema optuživanja i sličnih negativnih poruka. Što se tiče usvajanja nekih novih obrazaca ponašanja, ne postoji strah od osude zbog neuspjeha.

U grupi im se pruža prilika da doznaju i nauče kako izbjegići ponašanja koja su štetna, negativna i nepoželjna. Grupa

omogućuje i emocionalno rasterećenje – dijeljenje osjećaja s grupom pomaže olakšati bol, krivnju ili stres. Kao značajna dobit navodi se i mogućnost pružanja pomoći drugima dijeleći informacije i nudeći potporu, što donosi zadovoljstvo samim sobom.

U konačnici, grupni rad pomaže članovima da shvate da su oni sami odgovorni za svoje živote, izbore i akcije.

Umjesto zaključka

Grupa podrške podrazumijeva uzajamnu pomoć u nastojanju osoba da usvoje zdrave stilove života ili pak da razriješe neke životne brige i neželjenu životnu situaciju. Takve grupe namijenjene su onima kojima je potrebno osnaživanje kako bi uspješno riješili problem koji je pred njima. Grupa daje informacije o problemu, zatim pruža podršku, ohrabrenje i poticaj te motivira. Grupa uči i o međusobnim odnosima jer se tim putem širi socijalna mreža i daju mogućnosti za socijalno učenje.

Grupa podrške olakšava pojedincu postizanje cilja na zdrav i uspješan način, uz naglasak na postizanje napretka pojedinca.

Berta Bacinger Klobučarić, prof. psihologije

Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije

Literatura:

1. Ajduković, M. *Grupni pristup u psihosocijalnom radu: načela i procesi*, Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, 1997.
2. Damjanjević, M.; Pokrajac-Bulian, A.; Ružić, A. *Kognitivno-bihevioralni tretmani pretilosti // Psihološki aspekti suvremene obitelji, braka i partnerstva: knjiga sažetaka*, Dubrovnik: Hrvatsko psihološko društvo, 2012.
3. Hawton, K. i sur.: *Kognitivno-bihevioralna terapija za psihijatrijske probleme*, Jasterbarsko: Naklada Slap, 2008.
4. Shulman, L. *The Skills Of Helping Individuals and Groups*, Itasca, Illinois: F.E. Peacock, Publishers, 1984.

“Grupa podrške podrazumijeva uzajamnu pomoć u nastojanju osoba da usvoje zdrave stilove života ili pak da razriješe neke životne brige i neželjenu životnu situaciju.”

Grupa za nordijsko hodanje – vrijedan doprinos kontroli i regulaciji tjelesne težine

Povijest nordijskoga hodanja

Nordijsko hodanje noviji je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. Takav oblik tjelesne aktivnosti svoje korijene vuče iz Finske s početka 20. stoljeća gdje se koristio kao oblik treninga za cross-country skijaše tijekom ljetnoga razdoblja. Začetnikom se nordijskoga hodanja smatra Bernd Zimmermann koji je vrlo brzo prepoznao pozitivne učinke toga oblika tjelovježbe te ga počeo širiti dalje. Prvi probaj nordijskoga hodanja započeo je 1997. godine kada je jedna finska tvornica sportske opreme u suradnji s vodećim istraživačima s područja medicine, ali i sa sportašima, osmisnila nov oblik štapova i time ga prilagodila širim masama.

Ubrzo je nakon toga (2000. godine) u Finskoj osnovana Međunarodna udruga nordijskoga hodanja (INWA) koju je sam kreator nordijskoga hodanja ovlastio u promicanju, razvoju, očuvanju načela i karakteristika nordijskoga hodanja u svijetu te osposobljavanju i stručnome usavršavanju trenera, instruktora i voditelja nordijskoga hodanja.

U Hrvatskoj se nordijsko hodanje počelo promovirati 2003. godine, dok je 2008. godine osnovan Hrvatski savez nordijskoga hodanja koji je 2010. godine postao punopravnim članom Međunarodne udruge nordijskoga hodanja koja ga je ovlastila u provođenju edukacije instruktora i voditelja nordijskoga hodanja.

Glavne karakteristike nordijskoga hodanja

Nordijsko hodanje (hodanje kod kojeg se primjenjuju posebno dizajnirani štapovi) ima niz korisnih učinaka na tijelo, zbog čega se i naziva sportom, rekreacijom i rehabilitacijom. Nordijsko hodanje kondicijsko je hodanje kod kojega se, zahvaljujući korištenju specijalno dizajniranih štapova, u kretanje uključuje i gornji dio tijela. Rezultat je rad svih mišićnih skupina, a ne samo nogu, te povećana potrošnja energije, sagorijevanje kalorija i ubrzani rad srca koji je inače karakterističan za tjelesne napore koji su mnogo intenzivniji negoli samo hodanje. Pritisak na zglobove smanjuje se zahvaljujući štapovima, posebice kad je riječ o pritisku na koljena, te se stoga nordijsko hodanje osobito preporučuje osobama s prekomernom tjelesnom težinom te osobama s ozljedama koljena. Starijim osobama uporaba štapova omogućuje veću stabilnost jer se povećava površina oslonca važna za održanje ravnoteže pri hodu, a samim time smanjuje se rizik od padova koji su potencijalno opasni za nastanak prijeloma. Nordijsko se hodanje može provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našemu zdravlju.

GLAVNE PREDNOSTI NORDIJSKOGA HODANJA

- Nordijsko je hodanje za 40 do 50% učinkovitije od hodanja bez štapova.
- Učinkovito se djeluje na popuštanje napetosti u području ramena i potiljka.
- Sprečava se osteoporiza i artritis.
- Održava se gustoća kostiju i gipkost tijela.
- Usporava se proces starenja.
- Uspostavlja se ravnoteža duha i tijela.
- Poboljšava se opća i mišićna izdržljivost.
- Poboljšava se pravilno držanje tijela, kao i ravnoteža.
- Pojačava se rad vena i funkcija limfnoga sustava.
- Vježba se izdržljivost, snaga, gipkost, koordinacija.
- Smanjuju se posljedice ozljeda.



“Za nordijsko je hodanje važno da se štap sastoji od jednoga dijela te da ima ergonomsku dršku s remenom.”

- Štede se koljena i zglobovi.
- Smanjuje se degeneracija kukova, koljena i stopala.
- Upotrebljava se 90% mišića i zbog toga se troši dosta energije.
- Sagorijeva se do 70% više kalorija.

Oprema potrebna za nordijsko hodanje

Nordijsko hodanje zahtijeva korištenje štapova za nordijsko hodanje koji moraju biti načinjeni od kompozitnih materijala: karbona i fiberglasa radi čvrstoće, lakoće i elastičnosti. Kod većine hadača rekreativaca mogu se vidjeti teleskopski štapovi za planinarenje ili aluminijski štapovi za alpsko skijanje. No, za nordijsko je hodanje važno da se štap sastoji od jednoga dijela te da ima ergonomsku dršku s remenom. Radi prokrvljenosti zgloba šake remen ne smije zatezati, a za hodanje po asfaltu na vrh se štapa stavlja gumeni nastavak.

Važno je imati kvalitetne cipele ili tenisice za hodanje te odjeću prilagođenu vremenskim prilikama, kao i bocu za vodu.

Nordijsko hodanje i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Imajući na umu već navedene prednosti nordijskoga hodanja, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije još je 2008. godine u sklopu kampanje „Povezani zdravljem“, koju je pokrenula Hrvatska mreža Zdravih gradova, inicirao održavanje tečajeva nordijskoga hodanja u gradu Prelogu i Murskome Središću, a tradicionalno je u suradnji s Međimurskim savezom sportske rekreacije „Sport za sve“ niz godina organizirao i takve tečajeve u Čakovcu povodom obilježavanja Svjetskoga dana srca. Budući da su ljudi različitih životnih dobi, a posebice starije osobe, nordijsko hodanje vrlo dobro prihvatali, tečajevi nordijskoga hodanja organizirani su u okviru još dva projekta. U okviru je EU projekta „ACTION-FOR-HEALTH“ Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije 2014. godine u suradnji s Općinom Donja Dubrava pokrenuo „Program zdravog života“, kojem je cilj bilo promicanje zdravoga stila života i unapređenje prevencije, ranoga otkrivanja, praćenja i kontrole kroničnih nezaraznih bolesti. Tom je prilikom u jednoj od radionica za sudionike programa bilo predstavljeno i nordijsko hodanje. Reakcije su polaznika bile vrlo pozitivne te je primjena takvoga načina provođenja tjelesne aktivnosti u Donjoj Dubravi postala redovita. „Program zdravog života“ održao se i u Općini Dekanovec 2015. godine, gdje je isto u okviru radionica održan osnovni tečaj nordijskoga hodanja. Polaznici „Programa zdravog života“ bili su oduševljeni hodanjem uz pomoć štapova, a uspješno savladanu tehniku promovirali su svojim sumještanima.

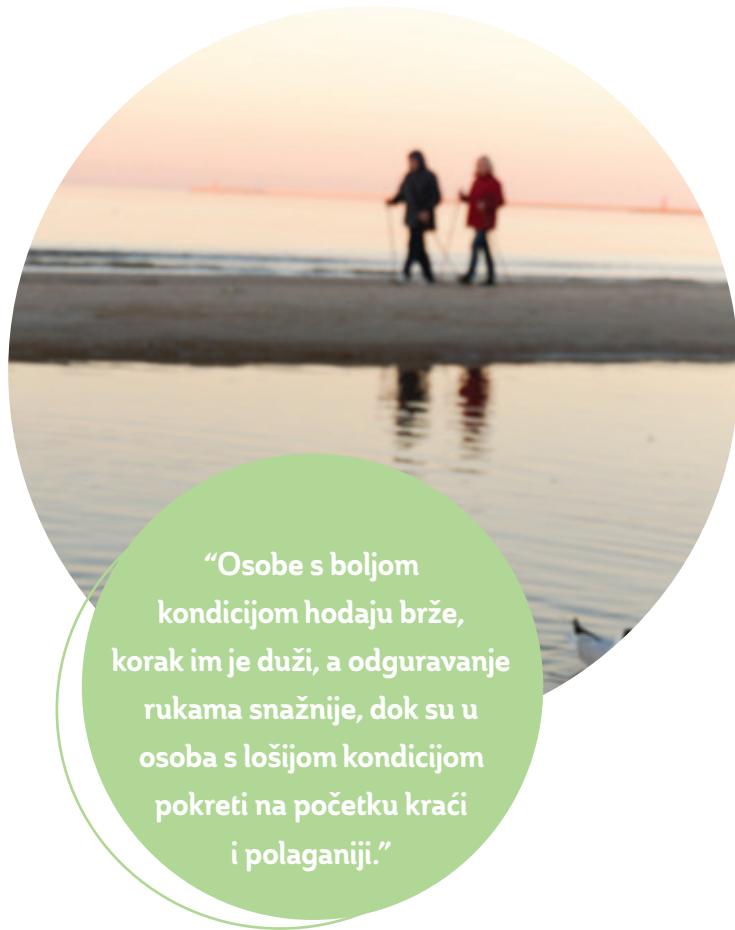
Zavod je u suradnji s Hrvatskim Savezom nordijskoga hodanja sredinom 2015. godine organizirao u Čakovcu tečaj stručnoga ospozobljavanja za voditelje nordijskoga hodanja. Tečaj je završilo šest osoba, među njima i dvoje djelatnika Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije.

Grupa za nordijsko hodanje u sklopu Savjetovališta

U sklopu Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije 2013. je godine osnovana edukativno-suportivna grupa. Poznajući dobrotiti nordijskoga hodanja za pretile osobe, iste je godine u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti (MOVE Week) za korisnike te grupe organiziran tečaj nordijskoga hodanja, a nabavljeni su i štapovi za nordijsko hodanje.

Iduće je godine, također u sklopu Tjedna promicanja tjelesne aktivnosti, organiziran i dolazak članova Sekcije za nordijsko hodanje Matice umirovljenika Karlovac kako bi predstavili primjer dobre prakse u poticanju osoba treće životne dobi na redovitu tjelesnu aktivnost. Naime, članovi te sekcije, njih dvadesetak, zajedno već pet godina dvaput tjedno šetaju po parkovima Grada Karlovca.

Zahvaljujući pozitivnim iskustvima u unapređenju zdravlja redovitim „nordijskim šetača“ iz Karlovca, ali i zahvaljujući pozivu i poticaju Zavoda, u sklopu je Savjetovališta krajem 2014. godine oformljena grupa za nordijsko hodanje koju čine uglavnom članovi čakovečke podružnice Udruge umirovljenika Međimurske županije te članovi edukativno-suportivne grupe Savjetovališta. U početku je grupu vodila voditeljica nordijskoga hodanja iz Međimurskog Saveza sportske rekreacije „Sport za sve“, a nakon održanoga tečaja u Čakovcu grupu za nordijsko hodanje vodi voditeljica iz Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije.



Iskustva članova grupe za nordijsko hodanje

Od samoga se osnutka grupa za nordijsko hodanje neprekidno održava jednom tjedno, a prosječno u grupi sudjeluje desetak članova. Tehnika se prilagođava i osobama s boljom i osobama s lošijom kondicijom. Osobe s boljom kondicijom hodaju brže, korak im je duži, a odguravanje rukama snažnije, dok su u osoba s lošijom kondicijom pokreti na početku kraći i polaganiji. Osim savladavanja osnovne tehnike hodanja sa štapovima, članovi grupe stekli su nova poznanstva, kao i različita iskustva tijekom druženja i razgovora te su tako doprinijeli boljoj kvaliteti svojega života. Boravak u prirodi također je imao pozitivan učinak jer se svaki tjedan promatralo što se promijenilo u parku: od boje trave, lišća na drveću i ptica na granama. Zanimljivi su bili i komentari ljudi koje je grupa susretala. Nekoliko prvih tjedana članovi su grupe prolaznicima bili „čudni“, a zatim su uslijedili pozitivni komentari. Organiziran je i zajednički odlazak na Festival nordijskoga hodanja u Karlovac te na taj način grupa širi svoj krug poznanstava i razmjenu iskustava.

Tko se može uključiti u grupu za nordijsko hodanje i kad se ona održava?

Članovi grupe za nordijsko hodanje u najvećem su broju umirovljenici čakovečke podružnice Udruge umirovljenika te korisnici Savjetovališta za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine. No, valja naglasiti da je grupa otvorenoga karaktera te se grupi slobodno mogu pridružiti sve zainteresirane osobe. Sudjelovanje u grupi je besplatno, a članovi dobivaju štapove koje mogu koristiti nekoliko mjeseci.

Grupa se okuplja svaki utorak, ljeti od 8 do 9 sati, a u ostalo doba godine od 9 do 10 sati.

Pozivamo vas da se u što većem broju priključite grupi jer je nordijsko hodanje relativno mlada sportsko-rekreativna vještina koja nije dovoljno iskorištena u zdravstvenoj ponudi, a namijenjena je osobama svih životnih dobi i može ju naučiti gotovo svatko, gotovo neovisno o unaprijed zadanim tjelesnim sposobnostima.

Marija Prekupec, dipl.med.techn.,

voditeljica grupe za nordijsko hodanje u Savjetovalištu za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine

Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije

Literatura:

<http://larussport.hr/nordijsko-hodanje.html>

<http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=2&pn=3>

http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=2&pn=5

http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=2&aid=304

http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=2&aid=409

http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=2&pn=4

http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=2&pn=6

http://www.dekanovec.hr/web/?start=8

http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/809/

<http://vita.com.hr/zdravlje/top-forma/item/933-nordijsko-hodanje.html>

http://zena.hr/clanak/vjezbanje/nordijsko_hodanje/582

https://www.fitness.com.hr/sport/outdoor-sportovi/Nordijsko-hodanje.aspx

http://www.dijeta.com.hr/596-2/

“Nordijsko se

hodanje može provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našemu zdravlju.”



Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladih

Živimo u vremenu u kojem su se prekomjerna težina i debljina istaknule kao jedan od vodećih javno-zdravstvenih problema i izazova. Posebnu pažnju stručnjaka, ali i cjelokupne javnosti, izaziva sve veći broj preuhranjene i/ili debele djece. Riječ je o globalnome i rastućem problemu izraženom i u razvijenim zemljama, ali i u nerazvijenim zemljama i zemljama u razvoju. U nekim europskim državama, unatoč mjerama poduzetim radi zaustavljanja takvoga trenda, trostruko se povećao broj preuhranjene djece u posljednja tri desetljeća, a sukladno tomu povećao se i broj kroničnih bolesti povezanih s debljinom. O tome koliko je taj problem ozbiljan govore i procjene prema kojima je oko 2,8 milijuna smrti godišnje u EU rezultat djelovanja uzroka povezanih s prekomjernom težinom i debljinom. I u našoj zemlji zamjećen je sve izraženiji porast udjela preuhranjene djece i mladih. Prema podacima Hrvatskoga zdravstveno-statističkog ljetopisa za 2014. godinu, a koji su temeljeni na rezultatima mjerena na redovitim sistematskim pregledima u osnovnoj i srednjoj školi te prvoj godini studija, svako četvrti pregledano školsko dijete i student (25,8%) ima tjelesnu težinu veću od preporučene. Podaci govore da od ukupno 70363 pregledanih učenika i

studenata 12,14% ima prekomjernu tjelesnu težinu, a čak 13,66% ima razvijenu debljinu. Dostupnost većih količina hrane, posebno visokokalorične masne i slatke hrane, u kombinaciji sa suvremenim stilom života koji djecu „veže“ uz televizor, računalo i druge virtualne oblike druženja, značajno doprinosi toj pojavi. I u našoj županiji bilježimo trendove sve rjeđeg boravka djece na svježem zraku i igranja u prirodi. Sve je manje pravoga druženja i igranja, a umjesto toga zamjećuje se da sve više djece slobodno vrijeme provodi u sobi, gledajući televizor ili igrajući se na računalu te ostvarujući virtualne kontakte. Istraživanje o stavovima i navikama učenika sedmih i osmih razreda osnovnih škola te drugih razreda srednjih škola u Međimurskoj županiji provedeno krajem 2013. godine pokazalo je da je sjedenje ili ležanje pred televizorom još uvijek jedan od najzastupljenijih načina provođenja slobodnoga vremena. Gotovo svaki treći učenik sedmoga i osmoga razreda (31% dječaka i 29% djevojčica) te gotovo svaki peti učenik drugoga razreda srednje škole (21% mladića i 20% djevojaka) proveđe preko tri sata gledajući televizor. Zbog proširenosti korištenja društvenih mreža, uz sve veću dostupnost tzv. pametnih telefona, gotovo trećina učenika sedmih i osmih razreda provodi slobodno vrijeme na računalu tri ili više sati, a u učenika se srednje škole vrijeme provedeno za računalom još i povećava.

Interes za sport i rekreaciju opada s godinama i to posebno u djevojaka. Zabrinjavajuće je što čak 62,3% ispitanih srednjoškolki i 39,5% srednjoškolaca rijetko ili uopće nikada ne sudjeluje u sportsko-rekreativnim aktivnostima.

■ Što je debljina?

Debljina je abnormalno i/ili prekomjerno nakupljanje masnoga tkiva koje predstavlja zdravstveni rizik (WHO), a najčešće nastaje zbog prekomjernoga kalorijskog unosa i nedostatka kretanja uvjetovanoga sjedilačkim načinom života. I kod djece se kao mjera uhranjenosti koristi indeks tjelesne mase (ITM), engl. *body mass index* (BMI), koji se računa kao omjer tjelesne težine djeteta (izražene u kilogramima) i kvadrata njegove tjelesne visine (izražene u metrima). Za razliku od odraslih kod kojih je preporučen indeks tjelesne mase točno određene vrijednosti (18,5-25), kod djece se preporučena vrijednost indeksa tjelesne mase mijenja ovisno o dobi. Stoga se za procjenu debljine u djece ne koriste fiksne vrijednosti indeksa tjelesne mase, nego se one određuju prema percentilnim krivuljama indeksa tjelesne mase po dobi i spolu. Prekomjernu tjelesnu težinu imaju djeца kojih je indeks tjelesne mase između 85 i 95 percentila, a pretila su

"Prekomjernu tjelesnu težinu imaju djeца kojih je indeks tjelesne mase između 85 i 95 percentila, a pretila su ona s indeksom tjelesne mase većim od 95 percentila za dob."

ona s indeksom tjelesne mase većim od 95 percentila za dob. Brojni su razlozi koji dovode do porasta broja preuhranjene djece, a kao najvažniji, kao i kod odraslih, izdvajaju se :

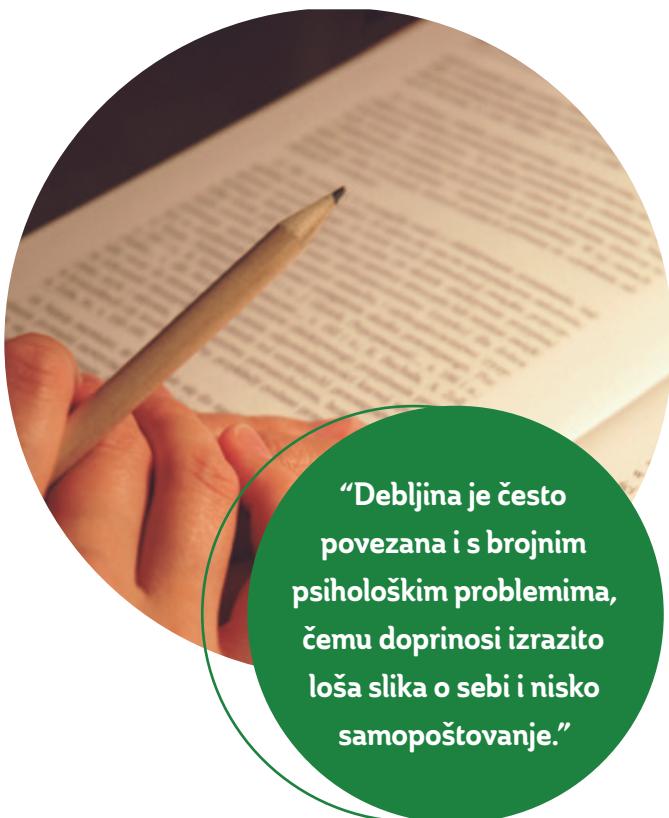
→ **Pogrešne prehrambene navike koje uključuju:**

- preobilne obroke te unos hrane s većom zastupljenosću visokokaloričnih, masnih i slatkih namirnica;
- neredovite obroke i/ili jedenje između obroka (slatkiši, grickalice), pogrešno vrijeme uzimanja obroka (odgađanje jedenja po danu i onda uzimanje obilnoga obroka navečer);
- konzumacija većih količina slatkih sokova, čajeva ili drugih zaslavljenih napitaka.

→ **Izrazito smanjenje i nedostatak tjelesne aktivnosti zbog prevladavanja sjedilačkoga načina života.**

Ipak, u podlozi razvoja debljine ne leži samo razlika unosa i potrošnje energije, nego je debljina rezultat djelovanja niza čimbenika koji uključuju genetske, nasljedne, psihološke i socijalne uzroke.

Naslijede je važan čimbenik nastanka debljine; poznato je da čak 80% debelih osoba potječe iz obitelji u kojoj su jedan ili oba roditelja imali višak kilograma. Međutim, teško je odijeliti utjecaj naslijeda od utjecaja prehrambenih navika koje se njeguju u tim obiteljima. Može se reći da djeca pretih roditelja imaju veći rizik za razvoj debljine, ali promjenom se načina prehrane i stila života taj rizik može smanjiti ili izbjegći. Rjeđi su uzroci pretilosti u djece neke endokrinološke ili metaboličke bolesti (smanjen rad štitne žlijezde, pojačan rad nadbubrežne žlijezde, tumor gušterače), oštećenja središnjega živčanog sustava i neki lijekovi (kortikosteroidi, antipsihotici).



“Debljina je često povezana i s brojnim psihološkim problemima, čemu doprinosi izrazito loša slika o sebi i nisko samopoštovanje.”

Za razvoj su pretilosti vrlo važni i psihološki faktori među kojima se ističe utjecaj stresa te struktura ličnosti, a vrlo je važan i utjecaj obitelji i okoline u kojoj živimo. Pretile osobe često se karakteriziraju kao osobe koje svoje emocionalne teškoće i nesnalaženje u stresnim situacijama liječe hranom.

■ Zašto je debljina u dječjoj dobi rizična za zdravlje?

Prekomjerna tjelesna težina, a osobito debljina, značajno povećavaju rizik za razvoj brojnih kroničnih bolesti kod djece te pogoduju razvoju dijabetesa tipa 2, povišenih masnoća u krvi, povišenoga krvnog tlaka i drugih srčano-žilnih bolesti, steatohepatitisa (upalna masna bolest jetre), žučnih kamenaca, policističnih jajnika, deformacija i drugih bolesti koštano-zglobnoga sustava, astme i drugih bolesti dišnoga sustava te nekih oblika malignih bolesti. Debljina je često povezana i s brojnim psihološkim problemima, čemu doprinosi izrazito loša slika o sebi i nisko samopoštovanje. Anksioznost i depresivnost dokazano su češće kod adolescenata prekomjerne tjelesne težine. Istraživanja su pokazala da 70% ekstremno pretih adolescenata zadovoljava kriterije za barem jedan psihološki poremećaj, a daleko najčešće zabilježeni su poremećaji raspoloženja i anksiozni poremećaji te socijalna fobija. Psihički problemi vezani uz pretilost mogu utjecati na slabljenje školskoga uspjeha, dovesti do neprilagođenosti među vršnjacima, usamljenosti i u konačnici do nesretnoga djeteta.

Debljina je posebno ozbiljan problem u dječjoj dobi i zbog toga što se zna da će jedna trećina debele predškolske djece, polovina školske djece i čak 80% debelih adolescenata zadržati debljinu i u odrasloj dobi.

Svako iznimno pretilo dijete moramo promatrati kao kronično bolesno dijete kojem je osim medicinskoga nadzora najčešće nužna i psihološka podrška.

Riječ je, dakle, o ozbiljnom zdravstvenom, a ne samo estetskom problemu, koji se unatoč svim teškoćama i preprekama može uspješno prevenirati i liječiti.

■ Tretman debljine u djece

Svako preuhranjeno dijete iziskuje individualno prilagođen pristup tima stručnjaka, a u procesu mršavljenja nužna je podrška i uključenost cijele obitelji. U tretmanu debljine u djece nužno je reducirati kaloriski unos, ali ta redukcija mora biti individualno prilagođena i pažljivo ju mora pratiti stručnjak jer se nipošto ne smije ugroziti normalan rast i razvoj djeteta. Zbog mogućih ozbiljnih posljedica po zdravlje djeteta, nipošto se ne smiju primjenjivati tzv. brze dijete. Prehrana se mora temeljiti na redovitim, pažljivo izbalansiranim obrocima u kojima će biti najviše zastupljene namirnice niže kalorijske, a više hranjive vrijednosti (integralne žitarice, voće, povrće itd.) Preporučljivo je da obitelj planira i priprema zajedničke obroke i kad god je moguće jede zajedno, a nužno je i izbjegavati jedenje između obroka, ispred televizora i računala (razne grickalice). Pomoći će i izbjegavanje skladištenja visokokaloričnih namirnica u domaćinstvu. Umjesto njih, neka

se u ostavi nađu niskokalorične, ali zato nutritivno vrijedne namirnice (npr. voće, suho voće, jogurt itd.).

Važno je uvođenje redovite, sposobnostima i dobi djeteta prilagođene tjelesne aktivnosti. Uz sportsko-rekreativne aktivnosti, važno je dijete poticati da se kreće kroz igru i da u toj igri i aktivnosti uživa jer će to osigurati dugotrajnost i održanje navike kretanja. Roditelji i ostali članovi obitelji mogu biti pozitivan primjer djetetu, a važno je poticati ih na zajedničko aktivno provođenje slobodnoga vremena s djetetom (šetnja, vožnja biciklom, plivanje, planinarenje i sl.). Za pravilan rast i razvoj u dječjoj dobi preporučuje se najmanje 60 minuta tjelesne aktivnosti svakoga dana te je važno iznaći načine motivacije djeteta da ono bude aktivnije. Gledanje televizora i igranje na računalu preporučuje se ograničiti na najviše 2 sata dnevno, a roditelji trebaju voditi računa i o tome da je djetetu školske dobi potrebno najmanje od 8 do 10 sati sna. Cilj je postići dugotrajnu, čak doživotnu redukciju tjelesne težine, što se može postići samo temeljitim promjenom stila života i prehrabnenih navika cijele obitelji. Za uspješan i dugotrajan učinak takvih mera u djece i adolescenata potreban je pažljiv psihološki pristup usmjeren na promjenu stavova, uvjerenja i ponašanja vezanih za prehranu i tjelesnu aktivnost.

Ukoliko roditelji ne uspijevaju sami ostvariti navedene potrebne promjene, dobro je potražiti pomoć stručnjaka.

Savjetovalište za prevenciju i tretman prekomjerne tjelesne težine i debljine u školske djece i mladim u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije

Od svojega ustanovljenja u zavodima za javno zdravstvo timovi školske medicine kontinuirano prate rast i razvoj školske djece te provode edukaciju o značaju zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti za zdravlje djece i mladih. U prvome i trećem razredu osnovne škole medicinske sestre provode predavanja i radionice za učenike na temu pravilne prehrane, a u petome i osmome razredu u sklopu se predavanja o rastu, razvoju i pubertetskim promjenama također naglašava važnost pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti. Edukacije o pravilnoj prehrani u školskoj dobi održavaju se i za roditelje i osoblje škola.

Na redovitim sistematskim pregledima pri upisu u prvi razred, u petome i osmom razredu osnovne škole, prvome razredu srednje škole i na prvoj godini studija mjeri se tjelesna visina i težina te se određuje indeks tjelesne mase. Detektiraju se školska djeca i mladi s prekomjernom težinom i debljinom te se motiviraju na dolazak u Savjetovalište s roditeljima. Motivacija za rješavanje problema debljine uglavnom nije velika kod samoga djeteta, a i roditelji često ne uočavaju i ne uvažavaju rizike koje nosi debljina u dječjoj dobi. Stavovi i motivacija djece mijenjaju se u adolescenciji, u razdoblju u kojem pretili adolescenti često postaju kandidati za razvoj poremećaja u prehrani (anoreksija, bulimija). Stoga je od

iznimne važnosti znati odmjerno predstaviti problem djetetu i njegovom roditelju te ih zainteresirati za njegovo rješavanje na dobar i postupan način.

Zbog svega prije navedenoga pri Djelatnosti za školsku medicinu formirano je savjetovalište otvorenoga tipa za prevenciju i liječenje prekomjerne tjelesne težine i debljine školske djece i mladih.

Tko se sve može javiti?

- Školska djeca i mladi koji uočavaju kod sebe problem s prehrabnenim navikama i viškom kilograma.
- Studenti.
- Roditelji školske djece s prekomjernom težinom ili debljinom.
- Učitelji i stručni suradnici u školama koji uočavaju problem debljine u svojim razredima.

Za uspješno rješavanje problema debljine neophodna je promjena prehrabnenih navika i uvođenje povećane količine tjelesne aktivnosti, a savjeti i praćenje stručnjaka, posebno educiranih i iskusnih u pristupu i radu sa školskom djecom i mladima, mogu u tome biti vrlo korisni.

U Savjetovalištu radi nadležni školski liječnik u timu s medicinskom sestrom te psihologinja, a moguće je i savjetovanje s mag. nutricionizma.

Tim I.

mr.sc. Narcisa Slugan, dr.med., specijalist školske medicine
Tel: 040 312 157, 098 206-521
e-mail: narcisa.slugan@zzjz-ck.hr

Tim II.

Zrinka Zvornik Legen, dr. med., specijalist školske medicine
Tel: 040 386 832, 098 206-524
e-mail: zrinka.zvornik-legen@zzjz-ck.hr

Tim III.

Marija Ivanović, dr.med., specijalist školske medicine
Tel.: 040 314 402, 098 9095 951
e-mail: marija.ivanovic@zzjz-ck.hr

Tim IV.

Diana Uvodić - Đurić, dr.med., specijalist školske medicine
Tel: 040 386 830, 098 206-523
e-mail: diana.djuric-uvodic@zzjz-ck.hr

Psihologinja:

Berta Bacinger Klobučarić, prof. psihologije
Tel.: 040 314 401, 098 242 877
e-mail: bertha.bacinger-klobucaric@zzjz-ck.hr

Rad je u Savjetovalištu individualan, prilagođen dobi i osobnosti djeteta ili mlade osobe, a u radu se koriste kognitivno-bihevioralne tehnike te ostali načini savjetovanja koji su znanstveno potvrđeni kao učinkoviti.

Nakon mjerenja visine, težine, opsega struka i bokova te krvnoga tlaka, tijekom razgovora s roditeljem i djetetom uzima se iscrpna anamneza o prehrambenim navikama (vrsti, načinu pripremanja i količini hrane, redovitosti obroka, tjelesnoj aktivnosti) te se roditelja i dijete usmjerava pravilnim prehrambenim navikama i primjerenoj tjelesnoj aktivnosti. Ukoliko se procijeni potreba, dijete se upućuje na medicinsku obradu (laboratorijske pretrage, ultrazvuk, pregled dječjeg endokrinologa itd.).

Cilj je odvratiti roditelje, djecu i mlade od pribjegavanja brzim rješenjima, tj. strogim dijetama te ih usmjeriti zdravim stilovima života koji pogoduju pravilnom rastu i razvoju djeteta. Nakon prvoga provedenog savjetovanja savjetuje se vođenje dnevnika prehrane i tjelesne aktivnosti te se obavlaju redoviti kontrolni pregledi namijenjeni pozitivnom poticanju i podršci djeteta i roditelja na promjene životnih navika. Roditeljima i djeci osigurane su redovite, dostupne i besplatne konzultacije sa stručnjacima, kao i korištenje potrebnih pisanih materijala s uputama o jelovnicima, kalorijskoj vrijednosti hrane, opisanim vježbama i praktičnim prikazima pripreme zdravih obroka (recepti).

Suočavajući se sa sve češćim problemom debljine u dječjoj dobi i sve češćim razvojem mnogih kroničnih bolesti povezanih s debljinom, a koje značajno narušavaju kvalitetu života djece i kasnije odraslih osoba, svjesni smo da je uz tretman debljine nužno provoditi i programe primarne prevencije debljine, odnosno još intenzivnije promicati zdrave stiline života od najranije životne dobi, u čemu je neizostavno važna uloga obitelji, ali i cijelog društva.

Diana Uvodić-Đurić, dr.med., specijalist školske medicine

Literatura:

Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis za 2014. godinu. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo 2015.

EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020, <http://www.repopa.eu/>

World Health Organisation. Global Status Report on Non-Communicable Diseases 2010.

http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/

Šekerija M, Ajduković D, Poljičanin T. Debljina mladih-problem današnjice ili budućnosti. HČZ, vol.4, br.16, 2008.

Stipančić G. Patofiziologija debljine. Pediatria Croatica.vol.28. br. 1., 2004.

Dumić M, Špehar Uročić A, Krnić N, Dijete za dijete, Diabetes/Slatki život, Glasilo Hrvatskog saveza dijabetičkih udrug, 6/2012.

Bralić I. Pretilo dijete u svakodnevnoj pedijatrijskoj praksi, Pediatria Croatica, vol.58., 2014.

Jureša V, Musil V, Majer M, Petrović D. Prehrana i tjelesna aktivnost kao čimbenici izika od srčanožilnih bolesti u školske djece i mladih. Medicus 2010.vol.19.

Mardešić, D. *Pedijatrija*. Zagreb: Školska knjiga 2000;1095.

Uvodić Đurić D, Bacinger Klobučarić B, Kutnjak Kiš R. Dobro je znati rezultati istraživanja o stavovima, navikama i korištenju sredstava ovisnosti u školske djece i mladih Međimurske županije. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2014.

Stice E, Whitenton K. Risk Factors for Body Satisfaction in Adolescent Girls. Developmental Psychology 2002; 38: 669-78.

Goodman E & Whitaker RC. A Prospective Study of the Role of Depression in the Development and Persistence of Adolescent Obesity. Pediatrics 2002; 110: 497-504.

Schwimmer JS, Burwinkle TM, & Varni JW. Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents. Journal of the American Medical Association 2003; 289: 1813-19.

“Nakon prvoga provedenog savjetovanja savjetuje se vođenje dnevnika prehrane i tjelesne aktivnosti te se obavlaju redoviti kontrolni pregledi namijenjeni pozitivnom poticanju i podršci djeteta i roditelja na promjene životnih navika.”



Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i tretmanu pretilosti

Tjelesna aktivnost se, uz pravilnu prehranu, danas smatra neizostavnim čimbenikom u prevenciji i tretmanu kroničnih bolesti među kojima je i pretilost. S druge strane, tjelesna neaktivnost četvrti je vodeći čimbenik smrtnosti u svijetu, što ju čini jednim od vodećih javno-zdravstvenih problema današnjice (World Health Organization, 2010.). Tjelesna aktivnost po definiciji obuhvaća sve *pokrete tijela koji su izvedeni aktivacijom skeletnih mišića i rezultiraju potrošnjom energije* (Caspersen, 1985.). Najučinkovitiji oblik tjelesne aktivnosti, s aspekta utjecaja na pretilost, jest programirano vježbanje. Vježbanje se definira kao *usmjerena tjelesna aktivnost koja se provodi s ciljem unapređenja tjelesnih sposobnosti i/ili zdravlja* (Casperson, 1985.). Iz navedenih definicija razvidno je da vježbanje podrazumijeva samo jedan od različitih oblika tjelesne aktivnosti, pa tako, osim u slobodno vrijeme (npr. u svrhu vježbanja), tjelesno aktivni možemo biti na poslu (npr. lakši ili teži fizički rad), u kućanstvu (npr. pranje, ribanje i vrtlarenje) ili u transportu (npr. hodanje ili vožnja bicikla u svrhu prijevoza s jednog mjesta na drugo). Tradicionalno, programi za prevenciju pretilosti bili su usmjereni isključivo na vježbanje, tj. na povećanje vremena u tjelesnoj aktivnosti u slobodnome vremenu. Međutim, novija znanstvena istraživanja ukazuju da se povećanjem tjelesne aktivnosti u ostalim domenama života učinci dodatno pojačavaju. Povećanje dnevne tjelesne aktivnosti dovodi do povećanja dnevne energetske potrošnje koja je važna za postizanje energetske ravnoteže¹ u organizmu, tj. odgovarajućega omjera između unosa i potrošnje energije. Upravo se energetska ravnoteža smatra ključnim čimbenikom u prevenciji prirasta tjelesne mase, a stvaranje tzv. negativne ravnoteže (potrošnja energije veća od unosa energije) ključnom za redukciju tjelesne mase.

S obzirom na to da se jedino povećanjem tjelesne aktivnosti voljno može utjecati na povećanje potrošnje energije u organizmu, važno je razumjeti koliko nam je aktivnosti potrebno i koja je aktivnost najučinkovitija. Prema zaključcima preglednoga rada Donnellyja i sur. (2009.), tjelesna aktivnost umjerenoga intenziteta u trajanju od 150 do 250 minuta tjedno, pri čemu se utroši približno između 1200 i 2000 kcal tjedno, sprječiti će prirast u tjelesnoj masi veći od 3% kod većine odraslih osoba. Što se tiče redukcije tjelesne mase,

¹ Koncept energetske ravnoteže zasniva se na prvome zakonu termodinamike prema kojemu se energija ne može uništiti, već se samo može prenijeti iz jednoga oblika u drugo. Drugim riječima, višak energije u organizmu pohraniti će se u obliku tkiva (npr. masno ili mišićno tkivo).

150 minuta tjelesne aktivnosti tjedno rezultira umjerenim smanjenjem tjelesne mase od približno 2 do 3 kg godišnje, a tjelesna aktivnost od 225 do 420 minuta tjedno rezultira značajnim smanjenjem tjelesne mase od 5 do 7,5 kg godišnje. U programima redukcije tjelesne mase kombinacijom umjerenog restriktivne dijete i redovite tjelesne aktivnosti postižu se najbolji rezultati (Donnelly i sur., 2009.).

Na temelju dosadašnjih znanstvenih spoznaja oblikuju se programi vježbanja za redukciju tjelesne mase (Donnelly i sur., 2009.; Jakicic i Otto, 2006.; Jakicic i sur., 2001.). U nastavku će biti izdvojene najvažnije preporuke koje se trebaju uzeti u obzir prilikom odabira vrste, trajanja, učestalosti i intenziteta aktivnosti.

Preporuke za oblikovanje programa tjelesne aktivnosti s ciljem smanjenja tjelesne mase

Vrsta aktivnosti

S obzirom na to da je za smanjenje tjelesne mase ključan čimbenik stvaranje negativne energetske ravnoteže, trebalo bi odabrati aktivnosti koje omogućuju veliku energetsku potrošnju. Upravo zbog toga preporučuju se **aerobne cikličke aktivnosti** poput hodanja, vožnje bicikla, plivanja, veslanja, rolanja i sl. Za izvođenje ranije navedenih aktivnosti potrebna je aktivacija velikih mišićnih grupacija koje značajno utječu na povećanje potrošnje energije. Nadalje, pretilim osobama preporučuje se izbjegavati aktivnosti u kojima su velika opterećenja na lumbalni dio kralježnice i zglobove donjih ekstremiteta (npr. trčanje po tvrdoj podlozi, igranje nogometom ili košarkom na betonu i sl.) jer takve aktivnosti mogu dovesti

“U programima redukcije tjelesne mase kombinacijom umjerenog restriktivne dijete i redovite tjelesne aktivnosti postižu se najbolji rezultati.”

do ozljeda i pojave боли, što je jedan od najčešćih razloga za odustajanje od vježbanja. Ljubiteljima trčanja preporučuje se da pronađu mekšu podlogu za trčanje i obavezno nabave odgovarajuće tenisice koje sadrže zračni jastuk ili pjenu u potplatima kako bi barem donekle neutralizirali opterećenja na zglobove. Aktivnost koja je u posljednje vrijeme vrlo popularna u programima smanjenja tjelesne mase naziva se nordijsko hodanje (hodanje sa štapovima). U nordijskome su hodanju aktivirane sve velike mišićne grupacije u tijelu (noge, trbuhi, prsa, leđa, ruke i rameni pojas), uz značajan angažman srčano-žilnoga i dišnoga sustava. Zbog toga se u nordijskome hodanju troši i do 45% više energije nego u hodanju bez štapova, a oslanjanje na štapove pomaže smanjenju opterećenja na zglobove.

Uz aerobne aktivnosti, važno je provoditi i **vježbe s opterećenjem** jer je u uvjetima negativne energetske ravnoteže velik rizik od gubitka mišićne mase. S obzirom na to da se tim oblikom vježbanja ne utječe značajno na potrošnju energije, ranije se smatrao nepotrebni u programima mršavljenja. Međutim, novija istraživanja pokazuju da je sastav tijela značajno povoljniji (omjer masne i mišićne mase u tijelu) kod osoba koje tijekom mršavljenja provode vježbanje s opterećenjem.

Učestalost, trajanje i intenzitet vježbanja

Najbolji učinci u programima vježbanja koji se provode s ciljem smanjenja tjelesne mase postižu se redovitim, tj. svakodnevnim vježbanjem. Aerobna aktivnost umjerenoga intenziteta trebala bi trajati od 30 do 60 minuta dnevno, tj. ukupno od 200 do 300 minuta tjedno (Jakicic i sur., 2006.). Vježbači početnici trebaju započeti s kraćim intervalima vježbanja (npr. više puta u danu od 5 do 10 minuta). Istraživanja pokazuju da se takvim načinom, tj. interminentnim vježbanjem u ukupnom trajanju od 40 minuta, dnevno mogu postići značajni rezultati u smanjenju tjelesne mase (Jakicic i sur., 1999.).

Vježbanje s opterećenjem treba se provoditi 2 do 3 puta tjedno i treba obuhvatiti sve veće mišićne grupacije u tijelu.

Intenzitet vježbanja

Aerobna aktivnost trebala bi se provoditi umjerenim intenzitetom od **40 do 60% rezerve maksimalne frekvencije srca** (FSrez). Vježbačima početnicima preporučuje se vježbanje niskim intenzitetom od 30 do 40% FSrez dok ne postignu odgovarajuću tjelesnu kondiciju.

Ciljana frekvencija srca može se izračunati primjenom sljedećega postupka:

1. Određivanje maksimalne frekvencije srca (FSmax)
FSmax = 220 - godine (npr. za osobu od 50 godina FSmax iznosi: 220 - 50 = 170 otkucaja/min).
2. Mjerjenje frekvencije srca u mirovanju (Fsmir)
Frekvenciju srca u mirovanju najbolje bi bilo mjeriti ujutro, prije ustajanja iz kreveta. Frekvencija srca u mirovanju može se odrediti „ručno“, tj. brojanjem otkucaja srca u 60 sekundi ili uz pomoć monitora srčane frekvencije.
3. Izračunavanje ciljane frekvencije srca – Karvonenova formula

Ciljana frekvencija srca = $(FSmax - Fsmir) \times \text{cijelano opterećenje} + Fsmir$

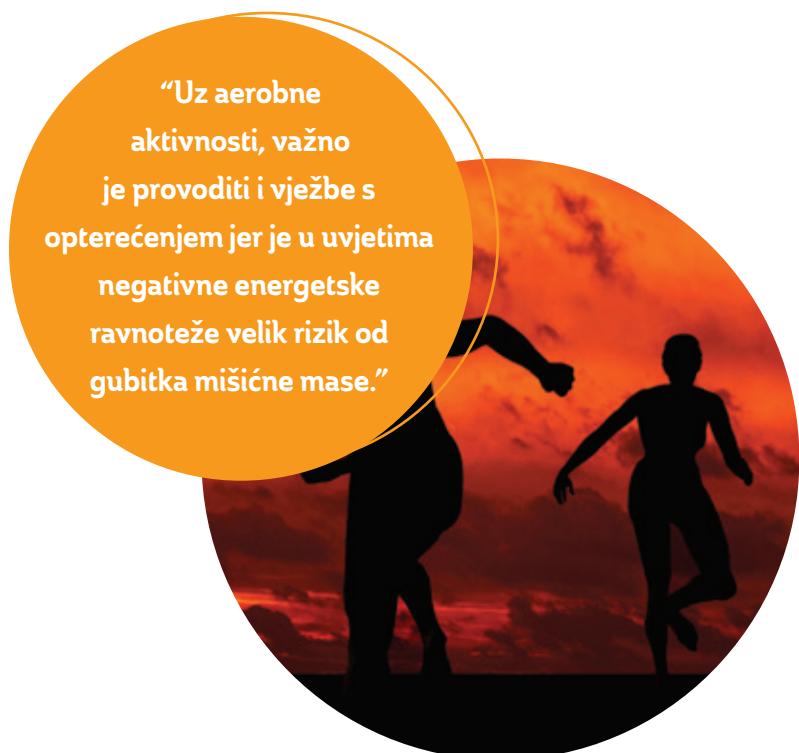
Primjer izračunavanja intenziteta opterećenja od 40% FSrez za osobu od 50 godina, s frekvencijom srca u mirovanju 70: FSmax = 220 - 50 = 170; Fsmir = 70; intenzitet = 40% (0,4)
Ciljana frekvencija srca = $(170 - 70) \times 0,4 + 65 = 105$ otkucaja/min.

Na kraju je potrebno naglasiti da je, uz redovito vježbanje, potrebno povećati razinu tzv. habitualne tjelesne aktivnosti, tj. aktivnosti u domenama kućanstva i transporta. Korištenje stuba umjesto dizala, hodanje do dućana ili tržnice, povremen odlazak na posao pješke ili biciklom samo su neki od primjera takvih aktivnosti koji utječu na povećanje dnevne energetske potrošnje i pomažu u stvaranju željene energetske ravnoteže u organizmu.

dr.sc. Danijel Jurakić, prof.,
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Literatura:

1. Donnelly, J.E.; Blair ,S.N.; Jakicic, J.M.; Manore, M.M.; Rankin, J.W.; Smith, B.K. (2009.) American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. *Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2), 459.-471.
2. Caspersen, C.J.; Powell, K.E.; Christenson, G.M. (1985.) *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research*. Public Health Reports, 100 (2), 126.-130.
3. Jakicic, J.M.; Clark, K.; Coleman, E.; Donnelly, J.E.; Foreyt, J.; Melanson, E.; Volek, J.; Volpe, S.L. (2001.) American College of Sports Medicine position stand. *Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (12), 2145.-56.
4. Jakicic, J.M.; Otto, A.D. (2006.) *Treatment and prevention of obesity: what is the role of exercise? Nutrition Reviews*, 64(2), S57-61.
5. World Health Organization (2010.) *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: WHO Press.



Vježbe za jačanje mišića

Na slikama je prikazano 10 vježbi za jačanje mišića trbuha, leđa, nogu, prsa, ruku i ramenog pojasa te stražnjice. Prikazane su po dvije slike za svaku vježbu, pri čemu prva označava početni, a druga završni položaj. Najbolje je da opterećenje (broj ponavljanja i broj serija pojedine vježbe) dozirate sukladno vašim trenutnim tjelesnim sposobnostima. Ako tek počinjete s vježbanjem, preporučujemo da radite 6-10 ponavljanja svake vježbe u tzv. kružnom obliku rada. Kružni oblik rada podrazumijeva da nakon izvođenja prve vježbe, npr. 6 puta, započnete s izvođenjem druge vježbe također 6 puta

i tako redom do desete vježbe. Nakon izvođenja posljednje vježbe, ako vam nije prenaporno, možete napraviti novi krug.

Ako ste u dobroj tjelesnoj kondiciji, predlažemo tzv. stanični oblik rada. Stanični oblik rada podrazumijeva da svaku od navedenih vježbi (ili dio vježbi prema vlastitom izboru) izvedete u nekoliko serija. Primjerice, prvu vježbu izvedete 10 puta, kratko se odmorite i nakon toga napravite drugu seriju, tj. ponovite istu vježbu još 10 puta. Broj ponavljanja i/ili broj serija možete postupno povećavati sukladno unapređenju tjelesnih sposobnosti.

Trbuh



Vježba 1



Vježba 2

Leđa



Vježba 3



Vježba 4

Noge



Vježba 5



Vježba 6

Prsa, ruke i rameni pojas



Vježba 7



Vježba 8

Stražnjica



Vježba 9



Vježba 10

Demonstratorica: **Kristina Kćira**, mag.cin.

Praktični savjeti za svakodnevnu primjenu principa pravilne prehrane

Hranite se pravilno. Nije teško, vjerujte! Sama to činim već godinama te kao liječnica i stručnjakinja za prehranu uspješno prenosim svoje znanje, iskustva i vještine drugima.

Što vam je potrebno za svakodnevnu primjenu principa zdrave prehrane?

- Najprije naučite nekoliko osnovnih činjenica o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani. Izvor informacija uvijek potražite kod stručnjaka. Obilje pisanih materijala naći ćete u publikacijama i na internetskim stranicama Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i srodnih ustanova.
- Promjene u prehrani uvodite postupno.
- Iskoristite vještina i znanje pripreme jela koja ne manjka nama Međimurcima.
- Vježba čini majstora, stoga se prihvate pravilnoga odabira i pripreme jela. U tome će vam pomoći savjeti i „male tajne“ u ovoj publikaciji.

Da bi sve skupa bilo lakše i uspješnije u svakodnevnom životu, držite se jednostavnih preporuka stručnjaka Svjetske zdravstvene organizacije:

1. *U jelu uživajte!*
2. *Jedite raznovrsnu hranu, koja neka bude pretežno biljnoga izvora!*
3. *Jedite toliko da vaša tjelesna težina bude normalna!*
4. *Više puta na dan jedite kruh, žitarice, tjestenine, rižu i krumpir. Izaberite one integralne!*
5. *Više puta na dan jedite raznoliko povrće i voće!*
6. *Jedite što manje masnoća i proizvoda koji sadrže masnoće (npr. mesni proizvodi, namazi ...).*
7. *Ograničite količinu mesa i mesnih proizvoda! Odaberite nemasne vrste mesa! Jednom ili dva puta tjedno uvedite bezmesni dan!*
8. *Konzumirajte svakodnevno umjerene količine obranoga mlijeka i mlječne proizvode s manje masnoća!*
9. *Čim rjeđe jedite slatkiše. A i tada u manjim količinama!*
10. *Izbjegavajte ili, još bolje, isključite iz svoje prehrane slatke napitke i pića (slatki sokovi, gazirani i negazirani)!*
11. *Smanjite količinu soli!*
12. *Jelima dodajte čim manje masnoća, šećera i soli! Ujedno ograničite potrošnju gotovih slanih jela!*
13. *Pripremajte hranu na zdrav način i pritom pazite na higijenu! Hranu kuhajte, pirjajte ili pecite! Izbjegavajte prženje!*
14. *Svaki dan budite tjelesno aktivni barem pola sata!*

■ Koje namirnice jesti i u kakvim količinama?

Budući da nijedna namirnica ne sadrži sve potrebne hranljive i zaštitne tvari, potrebno je svaki dan u obroke uključiti namirnice iz svih skupina: proizvode od žitarica (kruh, žita i žitni proizvodi, kaše, riža, krumpir); povrće i voće; mlijeko i mlječne proizvode; meso, ribe i zamjene za meso; kvalitetne masnoće (ulja) u manjim količinama.

Važno je upamtiti da je svaki dan potrebno pojesti najmanje 30 dag povrća i 20 dag voća. Čini vam se mnogo? Postoje i mali trikovi, kao primjerice ovaj: u krem juhu od graška, mrkve, cvjetače ili povrća po izboru može se „sakriti“ čak 10 do 20 dag povrća.

Kao općenita smjernica za količinu namirnica koriste se **jedinice**. To su količine koje nije potrebno vagati. Navodim primjer jedinica za skupinu proizvoda od žitarica (preporučeni je dnevni unos između 10 do 16 jedinica):

1 jedinicu iz ove skupine čini:

- 1/2 kriške kruha ili manjega peciva (oko 3 dag)
- 1 velika žlica sirovoga prosa ili heljde, ječma, pšenične krupice, riže, brašna (oko 2 dag)
- 1 krumpir srednje veličine (oko 8 dag)

Sve o jedinicama namirnica naći ćete u publikaciji „Što jesti kod visokog krvnog tlaka“ dostupnoj na internetskoj stranici ZZJZ Međimurske županije: www.zzjz-ck.hr/articlefiles/400_987_prehranatlakhvii5.pdf.

■ Kako birati i kupovati namirnice i hranu?

Dajte prednost namirnicama/hrani iz lokalnoga područja. Naime, zbog „kratkih lanaca opskrbe“ gubitak hranljivih i zaštitnih tvari u takvim je namirnicama minimalan te je stoga ta hrana kvalitetnija.



**“Važno je upamtiti
da je svaki dan potrebno
pojesti najmanje 30 dag
povrća i 20 dag voća.”**

Kad kupujete namirnice i proizvode u trgovinama, obavezno pročitajte oznaku, tj. etiketu na ambalaži. Budući da su natpisi pisani izuzetno malim slovima, olakšajte si čitanje – kupite malo povećalo i uvijek ga nosite sa sobom. Ta dobra navika omogućit će vam da kupujete kvalitetniju i zdraviju hranu.

Kako sastaviti pojedini obrok?

I kod pojedinačnih obroka morate paziti da hrana bude uravnotežena, da se sastoji od raznolikih namirnica i da bude jednakomjerno raspoređena tijekom dana. Veći obroci moraju sadržavati ugljikohidrate, bjelančevine i masnoće u poželjnome omjeru. Takav sastav ručka i večere možete postići jednostavnim načinom rasporeda jela na tanjuru, zato se i taj način planiranja prehrane naziva *zdrav ili uravnotežen tanjur*. Glavno jelo za ručak ili večeru neka se sastoji od tri vrste jela: priloga (žitarice, žitni proizvodi ili krumpir), priloga od povrća i mesnoga jela ili nadomjestaka za mesno jelo. *Uravnoteženi tanjur* je onaj kod kojega prilog pokriva 2/5, povrće isto tako 2/5, a mesno jelo 1/5 tanjura. Glavnemu jelu obavezno dodajte i zdjelicu salate i komadić integralnoga ili crnoga kruha. Nemojte zaboraviti voće.

Ovih nekoliko primjera obroka neka vam bude inspiracija za sastavljanje svakodnevnih obroka. Mašta i kreativnost itekako su dobrodošli!

OBROK I.

Juha od rajčice s integralnom rižom

Pečena riba

Kuhani krumpir i povrće

Salata

Sezonsko voće

OBROK II.

Krem juha od povrća

Meso u umaku

Integralni rezanci

Salata

Sezonsko voće ili savijača (štrudla) s jabukama

OBROK III.

Pile u hrskavoj korici

Integralna riža (ili heljdina kaša) s gljivama i povrćem

Salata od rajčice ili mahuna

Voće

U rijetkim slučajevima kada se na vašem jelovniku zbog nekoga razloga nađe prženo jelo, obavezno dodajte mnogo kuhanoga povrća ili variva. Obrok završite svježim voćem. Budući da pržena jela sadrže mnogo masnoća, neka ostali obroci budu „posni“.

I još nekoliko praktičnih savjeta

Dovoljne su količine vlakana izuzetno važne u svakodnevnoj prehrani, a osobito u postizanju i održavanju normalne tjelesne težine. U prehranu stoga uključite žitarice (proso, heljdu, pir i druga žita) te integralnu rižu. Kod pripreme jela od brašna, uporabite integralno brašno umjesto običnoga bijelog brašna. Kad pečete kolače, zamijenite polovinu brašna integralnim brašnom. Kod pripreme jela poput pita, kolača i komposta, voće nemojte guliti. Tako će jelo sadržavati više vlakana.

Uobičajen doručak zamijenite žitaricama ili proizvodima od žitarica. Odaberite one bez dodanoga šećera. Dodajte svježe ili sušeno voće te tako povećajte količinu vlakana. Dobar izbor je kaša od prosa na mlijeku s dodatkom suhog voća. Konzumirajte kruh od integralnoga brašna. Zašto ga ne biste ispekljili sami?

Jelima koja ste već skuhali dodajte sirovo ili kuhanu povrće. Naprimjer, juhi dodajte šaku kuhanoga povrća. Kada pripremate umak od mesa, dodajte šalicu nasjeckanoga kuhanog povrća. Variva ili umak možete zgusnuti kuhanim pireom od graha. Salatama dodajte šaku kuhanoga graha. Zašto ne biste salati od povrća dodali voće? Jabuke i ananas lijepo se slažu sa zeljem. Umjesto slatkiša, pripremajte raskošne voćne salate. Zašto ne probati jabuku, orahe i komad raženoga kruha, kao što su to radili naši djedovi i bake?

Što ako želite nešto prezalogajiti između obroka?

Odaberite grickalice koje sadrže više hranjivih tvari i manje kalorija. Odličan su izbor voće i povrće (npr. ražnjići od voća), koje će vam osigurati dodatne količine vitamina, minerala, vlakana i zaštitnih tvari. S užitkom pojedite ukusni komad voća, po mogućnosti neoljušten, ili pak si priuštite šalicu bobičastoga voća, kao i voćnu salatu. Za promjenu napravite voćni sok. Možete koristiti nekoliko vrsta voća. Isprobajte kombinaciju voća i povrća. Neka vam pri ruci bude suho voće – suhe jabuke, smokve, marelice, grožđice, brusnice.

Ne zaboravite na mlijeko i mlječne proizvode s manje masnoća. Možete ih jesti same, s komadićem integralnoga kruha ili s integralnim pahuljicama. Jogurtu dodajte voće po želji – komadiće ili pak voćni pire. Dobrodošao je i komadić manje masnoga sira. Možemo ga kombinirati s jabukom. Mogućnosti je mnogo. Budite kreativni i pustite mašti na volju!



Kako smanjiti masti, posebice zasićene masti, kolesterol i šećer u svakodnevnoj prehrani?

Kako bi vaša prehrana zaista bila pravilna, slijedite i ove savjete:

Namirnica koju obično koristimo	Prijedlog promjene
1 cijelo jaje.	2 bjelanjka.
2 dl punomasnoga mlijeka.	2 dl obranoga mlijeka (0,5% masnoća).
2 dl kiseloga vrhnja.	2 dl djelomično obranoga jogurta (1,3-1,6% masnoće). Pri kuhanju uporabimo 2 dl djelomično obranoga jogurta i 1 veliku žlicu brašna ili kukuruznoga škroba. Za posebne prilike možemo uporabiti kiselo vrhnje s 10% masnoće.
2 dl tučenoga slatkog vrhnja.	Istučemo 0,7 dl slatkoga vrhnja i dodamo 1,3 dl djelomično obranoga jogurta.
2 dl slatkoga vrhnja za kuhanje.	2 dl djelomično obranoga jogurta (1,3-1,6% masnoće).
5 dag svinjske masti.	6,5 dag dijetnoga margarina ili 5 dag ulja ili pak 1 žlica kiseloga vrhnja i 1 dl djelomično obranoga jogurta ili 1 dl kiseloga vrhnja s 10% masnoće.
50 dag punomasnoga svježeg kravljeg sira.	50 dag svježega kravljeg sira iz obranoga mlijeka.
5 dag čokolade za kuhanje.	6 velikih žlica kakaa i 2 velike žlice ulja.
Bijeli kruh i peciva.	Integralni kruh i peciva, raženi kruh, kruh od pira, heljde...
Masno svinjsko, govede, ovče meso, teletina, guska, patka.	Piletina i puretina bez kože, nemasnna junetina, teletina ili svinjetina, zec, tofu sir.
Mesne prerađevine: salame, kobasice, hrenovke, dimljeno meso, paštete.	Nemasna šunka, namazi na bazi nemasnoga kravljeg sira, soje, slanutka...
Pečeno jaje.	Kuhano ili pečeno jaje bez dodane masnoće.
Pomfrit, čips.	Kuhani krumpir, pire krumpir ili krumpir pečen u pećnici.
Slatkiši, kolači, torte, čokolada.	Svježe i suho voće, voćne salate, voćni kolači s integralnim brašnom te malo masnoće i šećera.
Sladoled.	Domaći sladoled od banane (smrznute komadiće jako zrele banane te grožđice ili datulje dobro izmiješajte u električnome mikseru).
Bezalkoholna gazirana pića, razna pića na bazi voća ili slično, pića pripremljena od voćnoga sirupa.	Voda, mineralna voda, svježi voćni sokovi ili razrijeđeni 100% voćni sokovi bez dodanoga šećera.
Dodane masnoće (ulje, maslac...).	Priprema jela u posudama za pripremu bez dodatka masnoća, u foliji ili vrećici za pečenje.

Literatura:

1. Belović, B. *Lahkojem*. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
2. Belović, B. et al. Ur. Toth, G. *Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje*. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
3. Belović, B. *Lahko jem v nosečnosti*. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
4. Belović, B. *Što jesti kod visokog krvnog tlaka*. Čakovec: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2014.
5. Maučec Zakotnik, J. et al. *Okus po zdravem: prehranski vodič za zdravo hujšanje*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.

prim.mr.sc. Branislava Belović,

dr.med., spec. socijalne medicine i pedijatrije,
Nacionalni Inštitut
za javno zdravje -
Območna enota
Murska Sobota



Domaći lonac



KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

294 kcal (1234,8 kJ), 11,5 g bjelančevina, 7,5 g masnoća, 45 g ugljikohidrata, 10 g prehrambenih vlakana, 0 mg kolesterola.

POTREBNI SASTOJCI (za 4 osobe):

45 dag graška
40 dag rajčice
60 dag krumpira
2 režnja češnjaka
1 luk srednje veličine
2 žlice ulja
sol, papar, lovor, muškatni oraščić

PRIPREMA

Na ulju pirjamo narezani luk i češnjak, dodamo krumpir narezan na kockice i rajčicu te zaliđemo juhom od povrća ili mesa. Nakon 10 minuta dodamo začine te jelo skuhamo do kraja.

Savjet: u zimskom razdoblju možemo koristiti smrznuti grašak.

Heljdina kaša s povrćem



KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

338 kcal (1420 kJ), 14 g bjelančevina, 9 g masnoća, 50 g ugljikohidrata, 7 g prehrambenih vlakana, 0 mg kolesterola.

POTREBNI SASTOJCI (za 4 osobe):

20 dag heljdine kaše
1 luk
1 tikvica
1 paprika
2 rajčice
20 dag graška (može i smrznuti grašak)
2 žlice ulja
sol, papar
nasjeckan peršin

PRIPREMA

Skuhamo heljdu kašu tako da zrna ostanu cijela. Na ulju pirjamo nasjeckan luk, tikvicu narezanu na kockice, papriku i rajčicu. Dodamo grašak, sol i malo vode. Pirjamo pokriveno kratko vrijeme. Potom povrću dodamo kuhanu heljdinu kašu i papar te pirjamo još nekoliko trenutaka. Skinemo s vatre i ostavimo pokriveno 5-10 minuta da se okusi prožmu, pospemo nasjeckanim peršinom i ponudimo kao prilog.

Savjet: u zimskom razdoblju možemo uzeti smrznuti grašak.

Šarena salata



KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

164 kcal (689 kJ), 8 g bjelančevina, 8 g masnoća, 16 g ugljikohidrata, 7 g prehrambenih vlakana, 0 mg kolesterola.

POTREBNI SASTOJCI (za 4 osobe):

60 dag brokule
1 crvena paprika
15 dag kuhanoga kukuruza
1 luk srednje veličine
crveni vinski ocat
2 žlice ulja (maslinovo ili suncokretovo)
sol, papar
po želji ¼ nasjeckanoga feferona

PRIPREMA

Brokulju kuhamo pazeći da ostane čvrsta. Ohladimo ju i dodamo papriku narezanu na kockice, narezan luk, kukuruz, ulje, ocat i sol. Dobro promiješamo, dodamo papar i nasjeckan feferon.

I KAD JE LJETO I KAD JE ZIMA
I KAD VJETAR PUŠE I KIŠA PADA
I KADA NA ULICAMA SNIJEGA IMA
NAŠA TROJKA (VERA, JELENA I IVANKA)
NA PJEŠAČKI PUT PREMA JUGU KREĆE
I NIŠTA IH OMESTI NEĆE.
„HODANJEM DO ZDRAVLJA“ MOTO JE NAŠ –
I TAKO VEĆ VIŠE OD DEVET GODINA
DAN ZA DANOM SE NIŽE
I JUBILEJU HODANJA
SMO SVE BLIŽE.

U ime šetačica Ivanka Novak
Prelog, 14. travnja 2012. godine



“Osim promjene
prehrane, vrlo je
važna i fizička
aktivnost.”

Na satu razrednika učitelj nas je obavijestio da će za nekoliko dana u školu doći doktorica te da ćemo morati obaviti sistematski pregled. Svi smo ostali bez teksta. Nismo znali što to točno znači. Učitelj nas baš i nije ohrabrio. Vidjevši naša zabezknuta lica, malo se našalio i rekao da će nam zločesta doktorica vaditi krv, mjeriti tlak, ispitivati nas o koječemu. Nismo shvatili da je to šala i povjerovali smo mu. Čitav smo tjedan u školi razgovarali o sistematskome pregledu. Svatko je imao ideju kako bi to moglo izgledati. Došao je i taj dan, dan sistematskoga pregleda. Tijekom nastave hrvatskoga jezika začuli smo kucanje. Na vratima se pojavio naš razrednik i zamolio djevojke da dođu u knjižnicu jer je stigla doktorica. Bila sam vrlo uzbudjena. Kad smo došle u knjižnicu, dočekala nas je medicinska sestra. Znale smo da to nije doktorica jer uopće nije bila strašna, a i sama nam je rekla da ona nije doktorica. Odmah je svima bilo lakše. Medicinska sestra nam je izmjerila krvni tlak, tjelesnu težinu i visinu, malo je porazgovarala sa svakom od nas, a potom nas uputila u drugu prostoriju. Kad je prva od nas bila

poslana u tu prostoriju, sjetila sam se učiteljeve priče i zločeste doktorice. Nije mi bilo baš ugodno ići k doktorici, no kad sam ušla, znala sam da učitelj nije bio u pravu. Doktorica je bila ljubazna, lijepo me pozdravila, provjerila moje držanje i hodanje, a zatim pogledala moj karton. Primijetila je da imam povišen krvni tlak i nekoliko kilograma viška pa mi je dala svoj telefonski broj i rekla neka ju moja mama nazove. Sljedeći je dan mama nazvala doktoricu i dogovorila prvi posjet. Ubrzo smo mama i ja otišle k doktorici u ordinaciju gdje smo razgovarale o utjecaju prehrane na krvni tlak. Doktorica mi je predložila da bi bilo dobro da promjenim svoj način prehrane i tako sačuvam svoje zdravlje. Odmah mi je napomenula da to nikako ne znači da moram ići na strogu dijetu, već da se moja prehrana mora sastojati od što više voća, povrća, žitarica, a što manje grickalica, bombona i slasticu. Osim promjene prehrane, vrlo je važna i fizička aktivnost. Budući da ne treniram nikakav sport, korisno je da svaki dan idem u poduzu šetnju, barem na sat vremena. Novi pregled dogovorile smo za dva tjedna da bismo vidjele promjene.

Nisam bila sigurna hoću li se moći držati svega što mi je doktorica rekla. Svaki sam dan zapisivala sve što sam pojela i redovito išla u šetnju. Ponekad je sa mnom išla mama, a ponekad sam u šetnju išla i s prijateljima. Nakon dva tjedna ponovno sam posjetila doktoricu. Medicinska me sestra izvagala i izmjerila tlak i već je tada bila vidljiva promjena. Doktorica je bila vrlo zadovoljna novim rezultatima. Dogovorile smo se da ću i dalje nastaviti s planom. Na pregledu sam bila još jednom. Napredak se i tada primijetio, smanjila mi se težina, tlak je bio bolji, a i ja sam se bolje osjećala. U početku sam mislila da neće ništa biti od toga plana, ali ipak nije bilo tako. Potrebno je samo biti uporan i imati podršku obitelji pa će se rezultati sigurno vidjeti. Bilo me strah sistematskoga pregleda, a sada sam sretna što sam ga obavila.

Elena Lukša,
OŠ Donja Dubrava

Jedan veliki plus za sistematske preglede u školi, jer, naime, trebao je netko stručan ukazati na problem pretilosti mojega djeteta. Nije da ja toga kao majka nisam bila svjesna, već sam bila nemoćna jer mojemu djetetu to nije izgledalo tako „strašno“. No, uslijedio je i taj dan, odlazak k doktorici, koja nas je opskrbila s mnogo korisnih informacija: kako pripremati hranu, koliko puta dnevno jesti, koliko kalorija treba unijeti u organizam te da je, naravno, uza sve to, vrlo važno i gibati se: hodati, trčati, biciklirati ili baviti se sportom. Bojala sam se hoće li moj sin to prihvati, hoće li moći oduprijeti se lošim navikama jedenja slatkiša i grickalica. Prvi su dani bili teški, nije preko noći mogla uslijediti promjena,

a trudila sam se da mu budem podrška te sam izbacila sve ono iz prehrane na što me uputila doktorica. Dani su prolazili, sljedeći termini uslijedili, a moj je sin napredovao. Danas u trgovini čitamo deklaracije, uspoređujemo koliko je zapravo štetna jedna osamdesetogramska vrećica čipsa. Sada i moj sin to shvaća te je zaprepašten činjenicom koliko čovjeku dnevno treba energije te da samo ta jedna vrećica čipsa može učiniti toliku štetu. Izbacili smo dosta toga iz prehrane, jedemo zdravije, trudimo se, a sa svakim je kilogramom manje njegova sreća i samopouzdanje veće, što me čini ponosnom i sretnom! HVALA!

Jelena Režek

“S obzirom na to da sam već ranije prakticirala nordijsko hodanje, odmah nakon učlanjenja u Udrugu umirovljenika nastavila sam s nordijskim hodanjem.”



Maja priča je priča koja ima svoje uspone i padove, boljih i loših dana, svijetlih i tamnijih trenutaka. S viškom kilograma borim se od svoje najranije mladosti, što zbog genetike, što zbog činjenice da zaista uživam u hrani. Sve je postalo još vidljivije i teže nakon operacije te bolesti štitnjače. Na hormonskoj sam terapiji, što usporava metabolizam i pridonosi nakupljanju viška kilograma. Dakle, glavni su „krivci“ za višak nakupljenih kilograma sjedeći posao, nedovoljno kretanje, prestanak pušenja, hormonska terapija i genetika. No, sve su to samo izgovori i opravданja koje svakodnevno iznose svi ovisnici, pa tako i ja. I tada je početkom ove godine uslijedio odlazak u mirovinu te odluka da nešto učinim za sebe kako bih što dulje i što kvalitetnije uživala u zasluženoj

mirovini. Odluka je bila razumljiva i jedina moguća. S obzirom na to da sam već ranije prakticirala nordijsko hodanje, odmah nakon učlanjenja u Udrugu umirovljenika nastavila sam s nordijskim hodanjem. Od mjeseca ožujka redovito prakticiram nordijsko hodanje, četrdeset do šezdeset minuta dnevno. Prijedem dnevno od pet do sedam kilometara. Dobro se osjećam, stekla sam relativno dobru kondiciju i nije mi teško dnevno prohodati zadani kilometražu. Svaki utorak odlazim na nordijsko hodanje zajedno s grupom umirovljenika i to mi je prešlo u tjedni ritam i tjednu obavezu. Hodanje mi najviše odgovara, volim hodati. Pokušavam promijeniti i prehrambene navike. Imam jasne ciljeve i nadam se da neću posustati. Vjerujem da će kroz šest mjeseci ili za godinu

dana moći reći da sam uspjela. To bi bio moj veliki uspjeh. Nadam se da će uspjeti. Uspjela sam pobijediti ovisnost o cigaretama i već sam desetak godina u društvu nepušača. Može se, samo treba biti uporan. Moj je cilj redovito hodati, kretati se, promijeniti prehrambene navike, izgubiti višak kilograma i osjećati se zdravom ili zdravijom nego što sam sada. Nadam se da će moja priča sljedeće godine imati još ljepši nastavak. Ovih nekoliko crtica napisala sam prije svega zbog sebe same kako bi mi u lošim danima bile poticaj u ustrajanju.

Franciska Ćetković (64), diplomirana socijalna radnica odnedavno u mirovini

I mam dvanaest godina i učenik sam petoga razreda osnovne škole. Moj je problem bio višak tjelesne težine, stoga je doktorica meni i mami objasnila kako se treba pravilno i zdravo hraniti. Jedem pet obroka dnevno: dva do tri puta voće, jedan mesni obrok (kuhana piletina, puretina, junetina), žitarice, povrće i mlječne proizvode. S takvom sam prehranom u dva mjeseca smršavio pet kilograma. Više se bavim sportom, a manje sjedim za računalom i televizorom. Sretan sam i ponosan.

Patrik, 12 godina



Zovem se Marija Peršić i živim u Varaždinu. Radim na poslu gdje stalno sjedim za računalom, što je i dovelo do toga da sam se malo kretala. 2007. sam godine imala duboku vensku trombozu i koristila sam lijek „Decortin“ koji me je udebljao dvadeset i pet kilograma u vrlo kratkome vremenu. Godinama sam pokušavala uz razne pripravke smršavjeti, ali mi nije uspijevalo. Boljela su me koljena, nisam se mogla ni sagnuti, osjećala sam probavne tegobe i bolio me želudac. Imala sam vrlo lošu naviku da jedem samo dva puta dnevno, a pila kapučino do tri puta dnevno i, naravno, hranila se nezdravo. Nataša Fadiga, moja prijateljica, pričala mi je da je njezina majka smršavjela preko trideset kilograma, i to bez raznih pripravaka, ali da je redovito jela i pazila kako i što jede. Znala sam da moram nešto učiniti kako bih sačuvala svoje zdravlje te sam ju zamolila da i mene preporuči i naruči za pregled. Nisam mogla hodati duže od deset minuta, a svaki put kada sam se najela, snažno me bolio želudac. Glavna misao vodila je motivacija u promjeni načina života bila mi je ta da smršavim kako bih mogla hodati te da prestanu snažni bolovi u želucu. Početkom veljače 2015. godine došla sam u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije u Čakovcu magistri nutricionizma i znanosti o hrani koja mi

je priredila jelovnik i objasnila mi da je vrlo važno da promijenim svoj način života vezan uz prehranu. Njezin način izlaganja mojih problema pomogao mi je da shvatim da moram promijeniti svoje navike ako želim sačuvati i poboljšati svoje zdravlje. Tada sam imala devedeset i tri kilograma i bila sam sva usporena. Početkom travnja 2015. godine došla sam na kontrolu k doktorici koja vodi Savjetovalište u Zavodu za javno zdravstvo te koja me, nakon uzete anamneze i analize izmjerениh parametara i razgovora, usmjerila kako da još više poboljšam svoj način života. Uvjerila me da se moram više kretati i voziti bicikl te da bih mogla pokušati s tzv. nordijskim hodanjem. Tijekom posljednja četiri mjeseca potpuno sam promijenila svoj način prehrane i svoj način života. Uvela sam pet dnevnih obroka u skladu s predloženim jelovnikom te jedem u točno određeno vrijeme i točno određene količine hrane. Izbjegavam svu prženu hranu, suhomesnate proizvode, bijelo brašno i slastice. Od mesa jedem piletinu i puretinu, vrlo rijetko svinjetinu, te integralno brašno, rižu i tjesteninu, zobene pahuljice, jogurt, mnogo svježeg i zamrznutog povrća te voća, a dnevno pijem do dvije litre obične vode. U posljednja četiri mjeseca pojela sam više

povrća i voća negoli u čitavoj prethodnoj godini. Važno je da sam uspjela izbaciti sve nepotrebno iz svoje prehrane tako da sada kupujem samo ono što mogu jesti, čime pak sam poboljšala i svoj kuhinjski budžet. Naime, mogu reći da sam gotovo prepolovila svoja financijska davanja za prehranu. Nisam ni znala koliko trošim dok nisam počela uspoređivati koliko sam prije trošila na hranu. Moje su dnevne tjelesne aktivnosti vožnja biciklom i hodanje te vježbanje kod kuće. Sada u trgovinu idem pješke i rado šetam. Vježbam do petnaest minuta dnevno. Smršavjela sam osam kilograma, što je za mene najveći uspjeh. Manje mebole koljena, bol je u želucu u potpunosti nestala, a moje su tjelesne aktivnosti češće i zdravlje poboljšano. Svim osobama s problemima koje sam imala i ja toplo preporučujem da posjete tim Djelatnosti za javno zdravstvo u Zavodu za javno zdravstvo u Čakovcu, da se najave i pokušaju riješiti svoje probleme vezane uz poboljšanje svojega zdravlja i načina svoje prehrane. Zahvaljujem nutricionistici i doktorici što su imale strpljenja sa mnom kako bi me uvjerile da moram promijeniti sebe i svoje navike ako želim poboljšati svoje zdravlje i smršavjeti.

Marija Peršić

“Uvjerila me da se moram više kretati i voziti bicikl te da bih mogla pokušati s tzv. nordijskim hodanjem.”



Moja priča počinje iznenada i neočekivano. Trebala sam primiti cjepivo, a pružila mi se životna prilika koju nisam mogla odbiti. Početak je bio težak, bilo je uspona i padova, ljutnje, ljubavi i veselja, svađe i smijanja. Bilo je trenutaka u kojima sam željela odustati, ali jednostavno nisam mogla jer sam imala veliku podršku obitelji i prijatelja, a najviše mi je značila podrška učiteljice iz tjelesno-zdravstvenoga odgoja koja je bila uz mene od početka do kraja. Bila je zadovoljna mojim postupcima, čak me nagradila i dobrom ocjenom. No, za sve to nisu zaslužni samo prijatelji i obitelj, tu je naravno i doktorica koja mi je sve to omogućila. Nikad nije rekla da je nezadovoljna: kad bih izgubila kilograme, bila bi sretna zbog mene, ako bih ih nakupila, ne bi mi to zamjerila, a ako bih radila nešto pogrešno, rekla bi mi što treba promijeniti. Otkad sam izgubila kilograme, moj se život jako promijenio. Lakše pronalazim odjeću i u školi me više nitko ne zafrkava. No, za sve je to bilo potrebno mnogo vježbe i treninga, a ja nažalost nisam mogla nadalje trenirati jer sam istegnula glavne tétive. Zbog svog tog mirovanja opet sam nakupila nekoliko kilograma, ali nadam se da će se to promijeniti. Gubitak onih nekoliko kilograma za mene je bilo novo rođenje. Od tada ja ne skidam osmijeh s lica i zaista sam zahvalna doktorici što je uz mene. Ako se nekome od vas pruži ista prilika da promijeni svoj način života, prihvativate ju jer će vam uvelike olakšati i promijeniti život.

Ivana, 14 godina

To je bilo to. Brojka 99 na vagi napokon mi je otvorila oči. S trideset i tri godine i visinom od sto šezdeset i šest centimetara izgledala sam kao „bumbar“ i bila vrlo nezadovoljna sama sa sobom. Tada sam odlučila da moram nešto poduzeti i promijeniti jer tako više dalje ne mogu. Moj najveći problem bila je depresija i nervosa. Godinu dana ranije ostala sam bez posla. Hrana mi je bila jedina utjeha, jer kad sam nervozna, mogla bih pojesti i pola hladnjaka (dok se divim ljudima koji, kad su u takvome stanju, ne mogu jesti). Ostanak bez posla bila mi je isprika da svakodnevno „uživam“ u hrani i prejedanju, čime sam se tješila. Potom sam jednoga dana srela rođaka koji mi je preporučio Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine, čiji je bio korisnik zbog zdravstvenih problema koje je imao, a za koje nisam ni znala da postoji do toga trenutka. Stajala sam pred vratima Savjetovališta desetak minuta i okljevala hoću li ući ili ne. Napokon sam pokucala i naručila

se za pregled. Pomislila sam da nemam što izgubiti, osim možda kilograme. Probala sam razne dijete, ali kilogrami su se uvijek vraćali. Taj sam put htjela napraviti nešto drugačije. Ostala sam iznenadena i oduševljena pristupačnošću i strpljenjem djelatnika u Savjetovalištu Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i tada sam znala da sam na dobrom putu. Dobila sam toliko korisnih savjeta o zdravoj prehrani pa sam odmah bila odlučna da promijenim svoj način života. Nisam požalila ni trenutka što sam onaj dan pokucala na vrata. U prehranu sam uvela mnogo povrća i voća, bijeli kruh zamijenila integralnim, i to u minimalnim količinama, kao i bijelu rižu integralnom. Izbacila sam slatkiše, čokolade i sokove bez kojih sam mislila da nije moguće živjeti. Najveća podrška u svemu tome bila mi je majka kojoj neizmjerno zahvalujem. Automobil sada koristim samo u slučaju žurbe, a u svakodnevne sam tjelesne aktivnosti ubacila bicikl i pješačenje. Upisala

sam se u fitness centar za žene gdje svaki dan u pola sata odradim kružni trening. Osjećam se odlično i imam više samopouzdanja. U četiri sam mjeseca izgubila trinaest kilograma. Iako trebam još izgubiti petnaestak kilograma, ja sam već i sada ponosna na samu sebe i ne odustajem ni nadalje. Imala dana kad pokleknem, ali ustanem i krenem dalje. Posebno sam zahvalna djelatnicima Savjetovališta Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije na strpljenju jer bez njih ne bih uspjela. Poručujem svima s istim problemom kao što je i moj da ne odustaju i da budu uporni te neka potraže pomoći u Savjetovalištu, kao što sam i ja potražila. Nije sramota tražiti pomoći, već je sramota zatvarati oči pred problemom jer tada nesvesno sami sebe dovodimo u opasnost ne razmišljajući o tome kako nepravilna prehrana i tjelesna neaktivnost dugoročno utječu na naše zdravlje i potencijalno skraćuju životni vijek.

Maja Novak



“Posebno sam zahvalna djelatnicima Savjetovališta Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije na strpljenju jer bez njih ne bih uspjela.”

Prije dvije godine otišla sam u mirovinu. Kako to uvijek biva, opustiš se. Dogodilo se to i meni. Mnogo sjedenja, kolača, uživanja u hrani, bez kretanja i drugih aktivnosti i kilogrami su začas tu. Udebljala sam se deset kilograma. Deset!!! Moralo se nešto poduzeti, ali kako krenuti? Poticaj mi je dala dr. Marina Payerl-Pal spomenuvši mi ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE gdje svaki četvrtak imaju savjetovanje sa svakim tko misli i želi krenuti u borbu sa svojim kilogramima. Tako sam krenula i ja. Nisam požalila. Nakon što dobijete rezultate mjerjenja, slijedi razgovor s doktoricom: koliko bi trebalo smršavjeti, kako, i još mnogo drugih sitnica koje te naprosto tjeraju da pokušaš smršavjeti. Ali tu nije kraj. Svakoga drugog ponедjeljka u Zavod dolazi nutricionistica kojoj se opet možete obratiti za pomoći vezano za namirnice i prehranu. Moram napomenuti da vam za sve to treba samo vaša dobra volja i želja. Dakle, nešto prekrasno. Ja sam oduševljena. U tri mjeseca skinula svih deset nakupljenih kilograma bez ikakvih problema. Probajte i vi! Vjerujte da vam neće biti žao!

Darinka (64), travanj 2012. godine

U Čakovcu na trgu susreo sam ekipu Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine iz Djelatnosti javnog zdravstva Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije. Kontrola tjelesne težine bila je LOŠA. Savjet doktorice shvatio sam vrlo ozbiljno i za nekoliko sam dana zatražio pomoć. Dobio sam naputak što mi je činiti. Savjetom se uključila i magistra nutricionizma koja je pripremila jelovnik prilagođen mojemu stanju te uspjeh nije izostao. Svi su parametri pokazali da odlično napredujem, stoga im HVALA. Odlično se osjećam i nastaviti će s tretmanom. Stres je bio ključan faktor u mojoj životu, pri čemu mi je hrana postala utjehom, a kilogrami su se nakupljali. Moja je tjelesna masa na prvome mjerenu iznosila sto i pet kilograma. Svi su problemi oko zdravlja nastali zbog prekomjerne konzumacije masne i nezdrave hrane. Problemi koji su se pojavili bili su: visok tlak, arterijska aneurizma u glavi koju sam operirao, problemi sa štitnjakom koji su također sanirani operacijom te proširene vene s trombima na nogama, kao i povišene masnoće u krvi. Krećem se svako prijepodne jedan do dva sata, popodne dva sata, tako da dnevno pijeđem od pet do šest kilometara. Povremeno vozim bicikl i to otrplike po deset kilometara. Promjenio sam način prehrane tako da sam smanjio porcije, ubacio više voća i povrća, masno sam

meso potpuno izbacio, a ribu jedem dva puta tjedno. Konzumiram integralne žitarice, posne mlječne proizvode, pijem vodu ili nezaslađen čaj do dvije litre dnevno. Zadovoljan sam pristupom osoblja koje se brine o mojoj zdravlju i načinu prehrane. U međuvremenu sam izgubio oko deset kilograma i spao na devedeset i pet kilograma. Nije mi bilo teško promjeniti prehranu i način života prvenstveno radi mojega zdravlja te me veseli spoznaja da postoji netko tko o tome brine svojim savjetima koje uvijek mogu potražiti u Savjetovalištu. Svaka bi osoba trebala razmisliti o svojem zdravlju te bez odlaganja i izgovora poput „sutra ću“, idući tjedan“ krenuti u borbu s viškom kilograma. SAD je najbolje vrijeme za promjene te će zadovoljstvo i rezultati brzo uslijediti. Krećite se u prirodi, vozite bicikl, družite se s prijateljima da izbjegnete stres, nagovorite prijatelje da vam se pridruže, nađite neku neobaveznu temu za razgovor (izbjegavajte razgovor o politici!), izbjegavajte cigarete i alkohol, a dok ste u kući, vježbajte uz neku opuštajuću glazbu. Uključite i ukućane pa zajedno provedite ugodno vrijeme, budite sretni i zadovoljni. U mojoj me naumu podržava i moja supruga Slavica, psihički, ali i kod pripreme hrane i šetnji. Velika podrška u svemu tome bilo mi je i osoblje Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine.

Radić Proković

Moj problem potječe još iz djetinstva. Oduvijek sam bila jače tjelesne građe, a u školi je bilo i ružnih stvari na račun mojega izgleda. Pokušavala sam s raznim dijetama, ali nisu bile učinkovite. Zbog svega toga izgubila sam samopoštovanje, osjećala sam se manje vrijednom. Što sam bila nezadovoljnija, to sam više tražila utjehu u hrani. Tako su se kilogrami nakupili, a s njima i zdravstveni problemi: visok tlak, kolesterol, artroza zglobova. Obilazila sam liječnike zbog tih poteškoća, a svi su mi govorili da moram skinuti kilograme, što meni nije bilo lako. Za Savjetovalište sam saznala sasvim slučajno. Vidjela sam plakat o prevenciji tjelesne težine. Nisam se dvoumila oko toga hoću li posjetiti Savjetovalište i nije mi žao što sam to

učinila. Kada sam prvi put razgovarala s doktoricom i vidjela s kakvom je pozornošću saslušala moj problem, bez osude i predrasuda, u meni se probudila nuda da će uz njezinu pomoći i pomoći njezinoga tima uspjeti. Za godinu dana skinula sam dvadeset kilograma. Već oko dvije godine držim kilograme „pod kontrolom“, nema jo-jо efekta. Dobila sam plan prehrane koji sam mogla sebi prilagoditi, i to bez vaganja količine hrane i brojenja kalorija. Sama promjena prehrane ne bi dala rezultate da me doktorica nije naučila kako se treba pravilno hraniti, tj. koliko i kakve obroke treba uzimati. Uz promjenu prehrane dolazi i aktivna fizička aktivnost koju sam ja redovito provodila barem tu prvu godinu. Želja mi je da izgubim barem još



“Uključite i ukućane pa zajedno provedite ugodno vrijeme, budite sretni i zadovoljni.”



nekoliko kilograma, a to će ostvariti samo onda kada ponovno u svoj način života uključim fizičke aktivnosti, konkretno – brzo hodanje i vožnju biciklom. Gubitkom kilograma stekla sam samopouzdanje, veselija sam. Iako zdravstveni problemi zbog toga nisu u potpunosti nestali, ja ih lakše podnosim. Svima koji se bore s istim problemom kao i ja preporučila bih da posjete Savjetovalište, da razgovaraju s doktoricom, da joj iznesu svoje probleme jer ona zna slušati. Njezino uvijek nasmijano lice ulijeva vam nadu da ćete uspjeti u svemu što zamislite. Još jedanput bih zahvalila doktorici i njezinom čitavom timu na pruženoj podršci i razumijevanju, a najviše na lijepim riječima i osmijehu s kojim vas dočekuju kad dolazite k njima.

Biserka Bezek (56), prodavačica



Zovem se Gordana. Imam šezdeset i osam godina te se trudim ostati što dulje u dobroj fizičkoj kondiciji kako bih se mogla brinuti o sebi i što dulje ostati potpuno neovisna o bilo kakvoj vrsti tuđe pomoći.

Oduvijek volim hodati, a još više voziti bicikl. Kako sam prije nekoliko godina preboljela infarkt, prema savjetu svoje doktorice Milice Gabor, koja od tada prati moje zdravstveno stanje, pojačala sam aktivnost hodanja i vožnju biciklom. Jednoga me dana moja draga susjeda i doktorica Marina Payerl-Pal pozvala da dođem u Zavod za javno zdravstvo, u kojem ona radi, s preporukom da se javim sestri Mariji Prekupec u vezi s nordijskim hodanjem. Ona me je sama već prijavila u grupu za nordijsko hodanje, koja se tek oformila u Zavodu. Otišla sam i bila oduševljena organizacijom i brigom za pacijente. Dobili smo prave štapove za nordijsko hodanje i prošli obuku kako se njima koristiti. Grupa kojoj sam se priključila svaki utorak pješači sat vremena uz budno oko sestre Marije koja se iznimno trudi oko svakoga od

nas. Riječ je uglavnom o grupi nešto starijih članova koji su u mirovini i vrlo različitoga zdravstvenog statusa. Osim komponente rekreacije, svi uočavamo koliko napredujemo u očuvanju zdravlja. To nam daje i osjećaj zadovoljstva jer sami aktivno pridonosimo svojemu zdravlju. Svi koji se brinu i trude oko našega zdravlja uočavaju to naše nastojanje, kao i trud i želju da slijedimo njihove upute. Svakodnevno pješačim po nekoliko kilometara i to me vrlo veseli. Kako trenutno nisam u Čakovcu, nedostaje mi grupa i sestra Marija koja se jako trudila da mi pokaže tehniku hodanja sa štapovima, a nedostaje mi i doktorica koja vodi Savjetovalište i kojoj osmijeh ne silazi s usana. Čim se vratim kući u Čakovec, odmah ću se ponovno pridružiti svojoj grupi za nordijsko hodanje, koja je postala dijelom mojega svakodnevnog života. Očito je da je grupa izrazito stimulativna, a uz korist koju ostvarujemo za naše tjelesno zdravlje, uživamo i u druženju, međusobnoj komunikaciji i dobrom raspoloženju. Trenutno boravim u jednome prekrasnom primorskom gradiću gdje su fantastični uvjeti za šetnju. Naravno da sam ponijela i svoje štapove za nordijsko hodanje, bez kojih ne idem ni na jedno duže putovanje.

Već ujutro oko sedam sati krećem na šetnju sa svojim štapovima i pješačim uz more oko tri kilometra u jednom pravcu i tri kilometra nazad. Hodam dobro, uspješno sinkroniziram korake i štapove te mi kilometri ne predstavljaju nikakav problem. Naprotiv, pješačenje uz more, za mene, pravi je užitak. Jedino što mi nedostaje je društvo za hodanje, a mnogi me čudno gledaju, čak i zaustave da mi kažu da im je žao što moram hodati uz pomoć štapova. Tada se nasmijem i objasnim da je to rekreativno hodanje i produžim dalje. Popodne prolazim drugom rutom, u suprotnom smjeru negoli što je jutarnja, tako da svaki dan prohodam desetak kilometara. Ono u čemu uživam jest upravo brzo hodanje uz more koje obožavam, a ono što mi se manje sviđa je to što ne mogu nagovoriti nijednu prijateljicu da mi se pridruži. Vjerojatno život u malome mjestu diktira ponašanje pa tako i nordijsko hodanje nije našlo na veću publiku, a nadam se da će se to promjeniti. Ljetna je sezona vrlo blizu pa očekujem da će nas biti više, a ja u svakome slučaju ne odustajem, nastavljam s hodanjem, sama ili u društvu!

Gordana Đurčević

Zovem se Dario Horvat. Imam trinaest godina i rado bih s drugima podijelio svoju priču kako bih svojim iskustvom pomogao svima koji se bore s prekomjernom težinom. Prije pet godina po prvi put sam se suočio s problemom prekomjerne težine. U početku me to nije previše zabrinjavalo, ali kako sam odrastao i naučio ponešto o zdravlju, pravilnoj prehrani i zdravstvenim problemima koji mogu nastati zbog prekomjerne težine, shvatio sam da moram nešto poduzeti. Debljina me počela sve više mučiti, a zbog viška kilograma imao sam visok tlak. Pretpostavljam da sam se udebljao jer nisam pazio što jedem. Prilikom jednoga liječničkog pregleda doktorica mi je ukazala na moj problem i na vrlo pristupačan i susretljiv način savjetovala mi da smršavim. Tada sam čvrsto odlučio promijeniti neke prehrambene i životne navike i tako se opredijelio za zdrav život. Počeo sam više voditi računa o tome što jedem, posebno sam pazio da ne jedem masnu hranu i da ne pretjerujem s količinom hrane. Odlučio sam se aktivnije

baviti sportom: igram nogomet i bavim se trčanjem. Osmislio sam jelovnik koji se u mojoj slučaju pokazao učinkovitim:

DORUČAK: tanjur žitarica s mlijekom

RUČAK: tanjur juhe, komad mesa srednje veličine, mnogo salate i četiri do šest žlica krumpira ili rize

VEĆERA: voće i jedan jogurt.

Neke se namirnice mogu zamijeniti drugima, samo se ne smije pretjerati s količinom unosa hrane. Između obroka poželjno je pojesti i neko voće, povrće, jogurt ili slično. Preporučujem da se piye što manje soka i da se izbjegavaju grickalice i slatkisi. Ako bi se dogodilo da pretjeram s jednim obrokom, pazio sam da u sljedećem obroku pojedem manje. Nikad nisam jeo poslije 19 sati. Svaku večer radio sam trbušne vježbe i sklekovе, dvaput tjedno igrao sam nogomet i tri do pet puta tjedno trčao. Mnogo sam se kretao te sam vozio i bicikl. Važno mi je bilo i to što su ponekad sa mnom vježbali i članovi moje obitelji te su me tako podržavali da

ustrajem u mršavljenju. Sada sam sretan i zadovoljan svojim izgledom, spremniji sam u sportskim aktivnostima, a mogu nositi i modernu odjeću. Najviše me iznenadilo što mi se s gubitkom kilograma vratilo samopouzdanje i zadovoljstvo. Smatram da je moj najveći uspjeh to što sam čvrsto odlučio da želim smršavjeti, što sam bio uporan i pridržavao se svih postavljenih pravila. Svima koji žele smršavjeti preporučujem neka čvrsto odluče da to žele, da budu uporni, da ne odustaju unatoč iskušnjima. Svi mogu smršavjeti i opet biti zdravi ako promijene svoje prehrambene navike i stil života. Iako sam u početku pomislio da neću smršavjeti ni jedan kilogram, ipak nisam odustao od svojih ciljeva, a trud i odricanje su se višestruko isplatili – smršavio sam jedanaest kilograma te se osjećam zdravije i sretnije.

Dario Horvat
(napisao u dobi od 13 godina)



Od malenih sam nogu imala višak kilograma. Unatoč činjenici da su mi se u školi zbog toga znali smijati, dugo nisam poduzimala ništa. Jednoga sam dana odlučila smršavjeti i krenula sam s tzv. UN dijetom. Pokazivala je odlične rezultate, smršavjela sam otprilike deset kilograma. Nakon toga slijedila je stanka od dijete u kojoj sam tih deset kilograma, i još pokoji kilogram, sakupila u vrlo kratkome vremenu. Bilo je tu još nekoliko sličnih dijeta, a rezultat bi na kraju uvijek bio isti – razočarenje. Krenuvši u srednju školu, pronašla sam dečka. Njegov otac također je imao problema s viškom kilograma paje već neko vrijeme odlazio u Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine. Isprrva nisam bila za to da i ja krenem, osjećala sam neku vrstu srama prema samoj sebi. Vrijeme je prolazilo, vidjela sam da on postiže sjajne rezultate, a ja sam još uvijek na istome, te sam s dečkom čvrsto odlučila poći u Savjetovalište. Imala sam ogromnu želju za promjenom, motivacije također nije nedostajalo. Budući da sam mrlada, debljina mi do tada nije stvarala zdravstvene probleme, a motiviralo me to da spriječim moguće posljedice debljine, kao što sam se i veselila ljepšemu izgledu i lakšemu kretanju. Višak kilograma nakupila sam zbog škole, manjka vremena za bavljenjem fizičkim aktivnostima, sjedenja pred knjigom te stresa. Kad sam krenula u Savjetovalište, najveća podrška bio mi je dečko bez kojega nikad ni ne bih saznala za Savjetovalište, a uz njega, veliku podršku pružila mi je i obitelj. Najviše korisnih savjeta uputila mi je doktorica i nutricionistica u Savjetovalištu, bez kojih dakako ne bih uspjela. Mnoge sam promjene brzo i lako usvojila. Izbacila sam slatko iz prehrane, počela sam jesti više voća i povrća, uvela sam obavezno svakodnevno vježbanje. Kako je vrijeme prolazilo, bilo je sve više i više rezultata. Tijekom jedne godine izgubila sam dvadeset i pet kilograma. Bilo je teško, naporno, ali isplatilo se. Moje su se životne navike promijenile, a bez zdrave hrane i vježbanja ne mogu zamisliti budućnost. Planiram skinuti još barem deset do petnaest kilograma. Svakodnevno vježbam na sobnome biciklu jedan sat, brzo šetam jedan sat te dva do tri puta tjedno provodim kardio vježbe tridesetak minuta. Nakon što sam promijenila stil života i skinula suvišne kilograme, osjećam se poletno, lepršavo i jako me usrećuje što mogu kupovati odjeću mnogo manjih veličina. Više sam počela cijeniti život, a novi stil života me usrećuje i u potpunosti ispunjava. Promijenivši svoje navike, najviše me oduševio, i još uvijek me oduševljava, trenutak kada stanem na

vagu i vidim da se kilogrami smanjuju te sam zbog toga vrlo ponosna na sebe. Svojim najvećim uspjehom smatram promjenu prehrane i izbacivanje slatkoga gotovo u potpunosti jer upravo slatkiše voli većina ljudi iako znaju kakvu štetu donose našemu zdravlju i izgledu. Vrlo me veseli kada susretuem znance, a oni me gledaju s divljenjem i govore mi koliko sam se prolijepšala. S druge strane, svojim najvećim izazovom smatram fizičku aktivnost koju sam postupno uvodila. Na početku sam imala upale mišića sve dok se nisam naviknula, a danas poslije vježbanja osjećam još veću energiju i opuštenost. Osobama koje imaju slične probleme kao što sam imala i ja svakako preporučujem da skupe snagu i hrabrost te odu u Savjetovalište. Samo se s mnogo snage i čvrstom voljom postižu željeni rezultati, a nikada nemojte odustati, već ustrajte da dođete do određenoga cilja. Svaki početak je težak, ali ako imate motivaciju, uspjet ćete! Promijenite životne navike, vaše će vam tijelo biti zauvijek zahvalno, a vi ćete biti zdraviji i sretniji.

Mateja Šantl (21)



**“Bilo je teško,
naporno, ali
isplatilo se.”**

Za Savjetovalište u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije saznao sam zahvaljujući doktorici opće medicine. Pomislio sam da nemam što izgubiti, idem vidjeti. Želja mi je bila poboljšati zdravlje s obzirom na to da već dvadeset i dvije godine bolujem od dijabetesa. Uputio sam se u Savjetovalište, došao pred vrata i pomislio da sam došao u prave ruke. Prvi korak bio je izmjeriti tjelesnu težinu, pri čemu sam bio svjestan da ona daleko nadmašuje onu kilažu koju bih trebao imati. No, znao sam da sam došao na pravo mjesto na kojem mogu izgubiti kilograme, poboljšati prehranu, a dobio sam i poziv za uključivanje u grupu za nordijsko hodanje. I tako je to počelo – jednom tjedno hodao sam s glavnom sestrom i ostalim šetačima u parku s nordijskim štapovima, a ostale dane kod kuće ili po gradu. Štapove zamijenim hodanjem po dvorištu ili vožnjom sobnoga bicikla jedino u slučaju lošega vremena ili kad se loše osjećam zbog zdravlja. Od prvoga dolaska u Savjetovalište izgubio sam nešto kilograma pa ih opet nakupio, no šećerna je bolest pod kontrolom i dobro se osjećam kad se mnogo krećem tako da sam zadovoljan unatoč tomu što gubitak kilograma nije jako vidljiv. Najveća mi je podrška u svemu tome supruga. Zajedno smo promijenili prehrambene navike, ribu jedemo jednom tjedno, a jedemo i više piletine i salate. Preporučio bih i drugima dolazak u Savjetovalište i uključivanje u edukativno-suportivnu grupu jer tamo uvijek čujem nešto novo i zanimljivo u vezi s prehranom i kretanjem.

Ivan Petrović

Sprekomjernom tjelesnom težinom borim se već trideset godina. Prije dvadeset i tri godine uspjela sam smršavjeti uz pomoć akupunkture, ali zbog nedovoljnoga znanja o uravnoteženoj prehrani (normalnim količinama obroka) težina se s vremenom vratila. Godine 2007. uspjela sam u nepunih godinu dana skinuti oko dvadeset kilograma, uz tada popularnu UN dijetu. Usput sam motivirala i supruga koji je također počeo osjećati teret viška kilograma (bolovi u koljenima, kukovima, kralježnici i visok tlak). Rezultati te dijete bili su uspješni i kod njega jer je također u šest mjeseci uspio smršavjeti više od dvadeset kilograma, pri čemu su ga ljudi počeli zabrinuto zapitkivati je li to posljedica neke bolesti. Suprug nažalost nije ustrajao u primjeni te dijete, ponajviše zbog prirode posla (poslovni ručkovi, česta službena putovanja, prekovremeni rad i sl.). Od 2011. godine je u mirovini te su mu moji „pomodarski hirovi“ počeli smetati pa se vratio svojoj „normalnoj prehrani – noćnoj samoposluzi iz hladnjaka“. Uz ponovno vraćenu težinu naše su tegobe s otežanim kretanjem postale sve izraženije (bolovi u kralježnici, bolna koljena, kukovi i stopala). Krajem 2013. godine suprugu je dijagnosticiran dijabetes te mu je doktorica Martina Novinščak savjetovala posjet Savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije. U siječnju smo 2014. godine oboje posjetili Savjetovalište te smo obavili prva mjerjenja, a nakon toga i razgovor te savjetovanje s doktoricom, što nam je dalo poticaj i ohrabrenje za početak novoga načina prehrane za kvalitetniji život, i to prema predloženim jelovnicima nutricionistice koja radi u Savjetovalištu. Od veljače 2014. godine krenuli smo u bolji, kvalitetniji i zdraviji život. Bilo je potrebno napraviti reda u glavi, shvatiti da je naš želudac zapravo malen organ koji teško prihvata prevelike količine materijala koje treba preraditi u energiju koju pak nismo u stanju potrošiti jer ne obavljamo teške fizičke poslove. Naša prehrana temeljena je na preporučenim jelovnicima nutricionistice, uz dodatne savjete doktorice te literaturi koju dobivamo na susretima potpore. Od velike pomoći bila je i tablica prehrambenih vrijednosti namirnica



“Od veljače 2014. godine krenuli smo u bolji, kvalitetniji i zdraviji život.”

koju sam dobila u Zavodu. Pripremam tradicionalna domaća, ali modificirana jela (npr. sarmu od trideset dekagrama teletine za četiri sarme, tj. četiri porcije uz malo pire krumpira, ali bez kruha). Kruh najčešće pečem sama koristeći integralno, crno ili heljdino brašno. Kad se ohladi, narežem ga na kriške, stavim u vrećice i pospremim u zamrzivač. Priuštimo si također i grah, varivo te sekeli gulaš. Za gustoću, na malo dinstanoga luka i češnjaka, dodam malo zobenoga brašna umjesto bijelog. Suprugu ručak nije ručak bez juhe zbog čega kuham juhu u nešto većoj količini za više dana pa ju čuvam u hladnjaku za naredne dane. Juhu spremam od raznoga povrća (mrkva, peršin, pastrnjak, celer, poriluk, kelj, blitva, cvjetača, brokula). Suprug je u nepuna dva mjeseca smršavio osam kilograma, a u devet mjeseci šesnaest kilograma. Pokretniji je i sa zadovoljstvom radi u voćnjaku, a bavi se i izradom raznih korisnih predmeta, koristeći svoj, godinama skupljan i nekoristen, hobi alat. Povremeno idemo u šetnje koristeći se štapovima za nordijsko hodanje. Ja sam u

devet mjeseci smršavjela deset kilograma. Zadovoljna sam i sretna te zahvalna djelatnicima Savjetovališta na trudu koji ulaže u naše obrazovanje o zdravom i zadovoljnijem načinu života. Sada lakše obavljam sve kućanske poslove, vozim se bicikлом, koristim i sobni bicikl te provodim svoje vježbe (za LS sindrom). Takav način prehrane i aktivnosti zasigurno će OSTATI našim načinom života. Veselim se što je i suprug prihvatio takav način prehrane te što ustraje u postupnom mršavljenju i očuvanju postignute težine. Mnogima savjetujem da posjete Savjetovalište i obogate svoj život plemenitim ljudima i besplatno se riješe prekomjerne tjelesne težine, koja je sama po sebi teret, a ključnim je faktorom za pogoršanje općega zdravstvenog stanja svakoga čovjeka. Smatram da bi svi liječnici obiteljske medicine trebali preporučiti svim pretlijim pacijentima da posjete Savjetovalište kako bi dobili pravu informaciju o opasnostima svojega stanja, i to prije nastanka zdravstvenih problema. Iz osobnoga iskustva znam da nije dovoljno čuti „morate smršavjeti, manje jedite“ već je potrebno i znanje o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani koje se može pouzdano stići u Savjetovalištu. Svaki put se iznova veselim susretima grupe, novoj temi, a možda i novim receptima.

Nada Taradi (57), domaćica

Moj problem prekomjerne tjelesne težine potječe još iz ranoga djetinjstva. Pokušavala sam primijeniti različite dijete, ali bez nekih značajnijih uspjeha. Uglavnom nisam bila karakter hraniti se po nekoj točno određenoj formuli i kilogrami bi se ponovno vraćali. Bila sam nezadovoljna svojim izgledom. Imala sam i povиen krvni tlak koji sam naslijedila od roditelja. Nisam se dobro osjećala. Nažalost, nečemu se okrenemo i počinjemo ozbiljno shvaćati tek kada se problem pojavi. Za Savjetovalište za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine sasvim sam slučajno saznala zahvaljujući gospođi Ljiljani Šipuš, stručnoj voditeljici aerobika u Maloj Subotici. Sjećam se svojega prvog posjeta i razgovora s doktoricom u veljači 2011. godine. Svakom pacijentu pristupa se individualno. Analizirali smo sastav tjelesne mase pomoću aparata i odredili količinu kalorija potrebnih za moju visinu i težinu. Doktorica me savjetovala o prehrani, načinu pripremanja hrane te dala tablicu kalorijskih vrijednosti za pojedinu vrstu namirnice. Tada u Savjetovalištu još nije djelovala magistra nutricionizma koja mi je kasnije priredila jelovnik s mogućnošću odabira određene vrste namirnica. Za zdraviji život važno je i kretanje, bavljenje nekim sportom, biciklizam ili pak jednostavno brzo hodanje. Nakon prvoga posjeta sljedeći je susret dogovoren za mjesec dana, a bio je postavljen i cilj: smršavjeti tri do četiri kilograma. Prva pomisao koja mi je proletjela kroz glavu još u Savjetovalištu bila je: „ALIJA ZA TO NEMAM VREMENA!“ Međutim, nisam ju izgovorila jer sam znala da bi to značilo odustajanje. Umjesto toga, počela sam voditi dnevnik prehrane i zbrajati kalorije. Prehrana se sastojala od pet do šest manjih obroka u pravilnim razmacima. Na posao sam nosila hranu koju sam pripremila kod kuće. Bio je to neki nisko kaloričan obrok i po dva komada voća koja sam pojela dva sata prije i poslije obroka. Bilo je teško na početku. Znala sam reći: „Mogla bih pojesti još jedan takav obrok!“ Sreća je bila u tome da ga nisam imala sa sobom. Bitno je bilo i to da sam hranu pripremala ili barem osmisnila jelovnik jedan dan unaprijed. Kad sam došla s posla oko 15,30 h i nisam imala pripremljen nisko kaloričan obrok, pojela sam ono što mi je bilo na dohvat ruke, često nezdravo i

visoko kalorično. Dakle, važno je da je prehrana planirana unaprijed i temeljena na savjetima. Bilo je dana kad sam pojela i preveliku količinu hrane odjednom. Bilo mi je zlo jer se organizam već priviknuo na male količine hrane. I danas ponekad jedem ono što jako volim, posebice kolače, ali uvijek u malim količinama. Već otprije sam član udruge „Sport za sve“ i dva puta tjedno po jedan sat igramo odbojku dok sam automobil zamjenila biciklom, a pješačim kad god mogu. U svemu tome najveća podrška mi je obitelj. Često sa mnom pješače ili voze bicikl. Suprug me često mijenja u kontroliranju domaćih zadaća ili čak obavljanju nekih drugih poslova. U posljednjih petnaest mjeseci izgubila sam jedanaest kilograma. Krvni je tlak u normalnim granicama, kolesterol, trigliceridi i šećer u krvi također, iako ni dosad s tim nisam imala većih problema. Zdravom prehranom i redovitom tjelesnom aktivnošću potičem i svoju obitelj na usvajanje zdravoga stila života. I dalje redovito posjećujem Savjetovalište i nanovo imam svoj cilj: zadržati postignutu tjelesnu

težinu. Ukoliko i vi imate problema s prekomjernom tjelesnom težinom, dođite u Savjetovalište. Ondje vas čeka tim stručnjaka koji vam mogu pomoći. Ispružena vam je ruka, a vi je samo morate dohvatiti i ona će vas dalje voditi. I krećite se jer život je lijep... Zahvaljujem svim članovima tima koji rade u Savjetovalištu u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije i koji su mi svojim savjetima i znanjem na stručan, profesionalan i ljubazan način pomogli da ostvarim svoj san i moj život učinili sretnijim, lijepšim i zdravijim.

Lidija Pokrivač (39), ing. odjevne tehnologije, travanj 2012. godine

„Ispružena vam je ruka, a vi je samo morate dohvatiti i ona će vas dalje voditi. I krećite se jer život je lijep...“



Do odlaska u mirovinu, tj. prije navršene šezdeset i pete godine života, provodio sam najveći dio dana sjedeći u uredu ili u automobilu. Iako sam i tijekom radnoga vijeka povremeno odlazio na razne tjelesne aktivnosti, kao što su plivanje, bicklizam i atletika, tijekom godina sakupio sam višak kilograma i smanjio opću kondiciju organizma. Tako sam povećao tjelesnu težinu za otprilike deset kilograma i osjećao sam se trom i slabije pokretan. Naročito se s odlaskom u mirovinu pojavila depresija i neraspoloženje. Društvo s kojim sam se družio za vrijeme radnoga vijeka se raspalo, a nova je prijateljstva sve teže pronaći. Naravno da su se pojavili i neki drugi problemi u obitelji s obzirom na to da su se djeca vjenčala, a povećala se i obitelj novim članovima, unucima. Supruga je ponajviše preuzela brigu za povećanu obitelj pa je trebalo više vremena za pripremu dnevnih obroka, a i unuke je trebalo pričuvati kada su mladi roditelji otišli na posao. Briga oko djece još je više smanjila našu tjelesnu aktivnost, a način prehrane prilagodili smo više obitelji i unucima negoli sebi. Kada su unuci pošli u školu, trebalo je promijeniti način života i prehrambene navike. Da bismo supruga i ja smanjili prekomjernu težinu i rizik od oboljenja koronarne srčane bolesti i povišenoga krvnog tlaka, uključili smo se u aktivnosti Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i promijenili način života kako kod prehrane, tako i kod dnevnih tjelesnih aktivnosti. Naša je glavna motivacija bila da se smanji prekomjerna težina, kao i smanjenje povećanoga šećera u krvi, čime bismo uravnotežili i krvni pritisak. Prvi korak koji smo na prijedlog stručnih osoba Javnog zdravstva Međimurske županije poduzeli bilo je redovito dnevno kretanje i promjena načina prehrane. Redovitim dnevnim kretanjem od najmanje jedan sat osjetio sam poboljšanje organizma, i to u smanjenju umora te bolova u leđima i zglobovima. Zahvaljujući dnevnom kretanju, počeo sam smanjivati tjelesnu težinu i poboljšavati svoju kondiciju. Prvih nekoliko dana bilo je prilično naporno, ali s vremenom se organizam priučio i jednosatno hodanje bilo je više nego prihvatljivo. Polako se smanjio pritisak u prsima, tj. poboljšao se rad srca i dišnih organa. Ipak se najljepši dio dnevne tjelesne aktivnosti dogodio

uključivanjem u grupu za nordijsko hodanje. Zahvaljujući preporuci Javnog zdravstva Međimurske županije, uključio sam se u grupu umirovljenika nordijskoga hodanja, koju su stručne osobe naučile tehnikama nordijskoga hodanja. Za razliku od običnoga hodanja kod kojega je gornji dio tijela pasivan, nordijsko hodanje pokreće mišiće čitavoga tijela, a posebno mišiće leđa, ramena i ruku. Asistentica nam je pokazala kako treba namjestiti štapove i kako se postupno može savladati tehnika hodanja. Za nekoliko dana prihvatio sam s velikim zadovoljstvom nordijsko hodanje i danas u tjelesne aktivnosti obavezno uključujem dnevno kretanje od najmanje šezdeset minuta. Iako sam započeo s nordijskim hodanjem u jesen, nastavio sam s kretanjem preko zime i sada na proljeće. S obzirom na to da ne trebam posebnu odjeću i obuću, nego samo par štapova, ta je vrsta aktivnosti vrlo jeftina, a efekti su višestruki. Još više sam smanjio tjelesnu težinu, povećao mišićnu masu i smanjio bolove u leđima i zglobovima. Danas gotovo ne mogu zamisliti dnevnu tjelesnu aktivnost bez nordijskoga hodanja. Dok sam ranije prilikom šetnje ili običnoga hodanja osjećao bolove u leđima i zglobovima, danas bez velike teškoće mogu dnevno hodati preko sat vremena, a da ne osjetim umor. Pored dnevne tjelesne aktivnosti, promijenio sam i način dnevne prehrane. Na osnovi preporuke nutricionistice i doktora Javnoga zdravstva Međimurske županije smanjio sam unos soli, šećera, bijelog brašna i zasićenih masnoća koje su uzrokom nastanka bolesti kod starijih osoba. Danas u prehrani više koristim žitarice punoga zrna, tamni kruh, integralnu tjesteninu te sezonsko

“Pored dnevne tjelesne aktivnosti, promijenio sam i način dnevne prehrane.”

voće i povrće. Jednom tjedno obavezno konzumiram ribu pečenu u tavi bez mnogo ulja. Nakon pečenja višak masnoće uklonim papirnatim ubrusom. Ipak najradije jedem kuhanu ribu i riblju juhu s mnogo peršina, celera i s malo integralne riže. Moj se jutarnji obrok obavezno sastoji od kriške voća, mesa bez konzervansa ili nemasnoga sira i kave s mlijekom bez masnoće. Kruh isključivo pečemo sami koristeći tamno, raženo ili kukuruzno brašno. Vrlo je ukusan, a možemo ga konzumirati nekoliko dana. Ručak počinje obavezno juhom s piletinom ili puretinom te povrćem. Pripremamo cvjetaču, brokul, mrkvu, luk i drugo sezonsko povrće. Zelena je salata također redovito prisutna na jelovniku. Večera je prilično lagana, a sastoji se od šalice mlijeka u koje ubacimo sušeno voće i malo meda. Hranu previše ne solimo jer u povrću ima dovoljno soli za dnevne potrebe organizma. Ako u međuvremenu osjetim glad, pojedem jabuku ili bananu kao međuobrok. Kako sam prije umirovljenja imao malo vremena za redovite obroke tijekom dana, još uvijek nedovoljno pazim u tome da hranu moram dobro prožvakati kako bi probava bila što kvalitetnija i zdravija. Svojim dosadašnjim uspjehom u promjeni načina života u prehrani i dnevnim tjelesnim aktivnostima smatram smanjenje tjelesne težine za oko pet kilograma tijekom godine dana te bolju kondiciju čitavoga organizma. Više sam na svježem zraku te sam povećao aktivnost srčano-žilnoga sustava tako da se osjećam aktivnije i sretnije.

Antun Golubić (70), umirovljenik





