

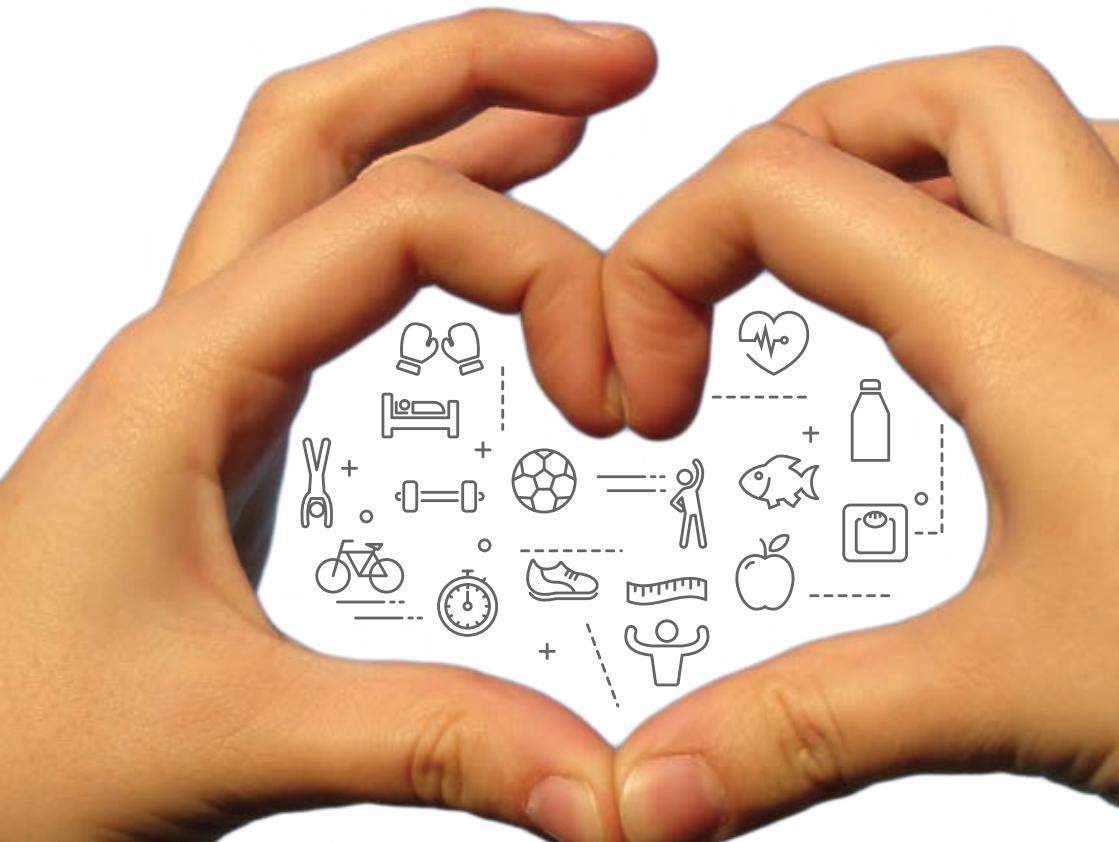
ŽIVIMO ZDRAVO

*Savjeti za
zdrav život i
kontrolu kroničnih
nezaraznih bolesti*



ŽIVIMO ZDRAVO

*Savjeti za zdrav život i kontrolu
kroničnih nezaraznih bolesti*



Naziv: ŽIVIMO ZDRAVO (Savjeti za zdrav život i kontrolu kroničnih nezaraznih bolesti)

Nakladnik: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Za nakladnika: prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

Glavni urednik: Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Uredništvo (abecednim redom): prim.mr.sc. Branislava Belović, dr.med. , izv.prof.dr.sc. Danijel Jurakić, prof.kineziologije, Renata Kutnjak Kiš, dr.med., prim. Marina Payerl-Pal, dr.med., Diana Uvodić-Đurić, dr.med.

Autori (abecednim redom): Berta Bacinger Klobučarić¹, Branislava Belović², Jasna Cmrečnjak³ , Ivan Dolenec⁴, Milica Gabor³, Zrinka Greblo Jurakić⁵, Danijel Jurakić⁶, Marijana Krajačić¹, Renata Kutnjak Kiš¹, Robert Marčec³, Andreja Marić³, Živko Mišević³, Željko Pedišić⁷, Diana Uvodić-Đurić¹

¹ Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

² Pomursko društvo za boj proti raku, Murska Sobota, Slovenija

³ Županijska bolnica Čakovec

⁴ Klub liječenih alkoholičara "Osmijeh" Donja Dubrava

⁵ Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu

⁶ Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

⁷ Sveučilište Viktorija, Australija

Grafičko oblikovanje: Gordana Brborović

Tisk: Printera Grupa d.o.o.

Naklada: 1.000 komada

Treće izmijenjeno i dopunjeno izdanje

Čakovec, siječanj 2023. godine

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001161078.

ISBN 978-953-8132-03-2

Predgovor:

“Ako bismo svakom pojedincu mogli odrediti odgovarajuću količinu hrane i vježbi, ni previše, ni premalo, pronašli bi najsigurniji put do zdravlja.” – Hipokrat

Zdravlje je nemjerljiva vrijednost, naše najveće bogatstvo. Promicanje zdravlja cilj je djelovanja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, kojem svakodnevno u svom radu, kroz niz stručnih aktivnosti teže naši stručnjaci.

Prvo izdanje publikacije Živimo zdravo tiskano je 2014. godine u sklopu međunarodnog projekta *Action for Health: Reducing health inequalities: preparation for action plans and structural funds projects*, u kojem je Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije sudjelovalo kao jedan od 10 partnera. Projekt je objedinio različite aktivnosti promicanja zdravlja, povezujući neke od najvažnijih pretpostavki zdravlja, a to su važnost kretanja, pravilna prehrana, zaštita mentalnog zdravlja te osvjećivanje brojnih rizika za zdravlje, kao i podizanje znanja i vještina različitih stručnjaka. U cilju smanjivanja nejednakosti u zdravlju, u sklopu projekta je 2014. godine u Općini Donja Dubrava proveden tromjesečni „Program zdravoga života“ koji je uključivao predavanja, radionice, demonstraciju pripreme zdravih obroka, demonstraciju različitih oblika tjelesne aktivnosti, antropometrijska mjerjenja, grupno i individualno savjetovanje liječnika i drugih stručnjaka te tjelesno vježbanje u grupi. Tijekom provedbe programa njegovao se interdisciplinarni i multisektorski pristup uz puno uvažavanje različitih stručnjaka. Interes stanovnika, njihova aktivnost, motiviranost i osobni doprinos u provedbi “Programa zdravog života” u Donjoj Dubravi dali su posebnu kvalitetu svemu učinjenom i osobito su bili važni za uspješnu provedbu ACTION FOR HEALTH projekta. Stoga i ovom prigodom upućujem veliku zahvalnost svim dionicima na njihovom sudjelovanju i doprinosu, a osobito iznimno stručnim, vrijednim i entuzijastičnim stručnjacima našeg Zavoda. Od iznimne važnosti za uspjeh provedbe bila je potpora i suradnja ostvarena s Nacionalnim inštitutom za javno zdravje – Područni ured Murska Sobota, koji je bio nositelj projekta te sa stručnjacima iz ostalih zdravstvenih i nezdravstvenih ustanova iz naše županije: liječnicima različitih specijalnosti uključujući i lokalnog obiteljskog liječnika, medicinskim sestrama, posebno lokalnom patronažnom sestrom, profesorima, kineziologima, nutricionisticom, stručnim učiteljem kuhanja, predstavnicima lokalne vlasti i zaposlenicima Osnovne škole Donja Dubrava i drugima, na čemu im i danas najtoplje zahvaljujem.





Sa željom da korisnicima „Programa zdravog života“ ponudimo alat za edukaciju, kao i daljnju motivaciju za nastavak primjene stičenih znanja i usvojenih navika, pisane materijale sa savjetima o pravilnoj prehrani, receptima za pripremu zdravih obroka, primjerima zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti te informacijama o kroničnim nezaraznim bolestima i rizicima, koje su pripremili brojni autori, publicirali smo u brošuri Živimo zdravo. Potaknuti pozitivnim iskustvima, tijekom 2015. godine Program zdravoga života proveli smo izuzetno uspješno i u Općini Dekanovec, uz finansijsku potporu Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, a budući da smo vrlo brzo podijelili 1. izdanje publikacije Živimo zdravo, krajem 2014. godine otisnuli smo novih 1000 primjeraka, kao 2. izdanje.

Iako je prvo izdanje ove publikacije ugledalo svjetlo dana u sklopu ACTION-FOR-HEALTH projekta, a odabir tema proizlazio je iz ciljeva Strateškog plana za unapređenje zdravlja i smanjivanje nejednakosti u zdravlju u Međimurskoj županiji od 2014.- 2020. godine, sve su teme izuzetno aktualne i danas. Odabir autora publikacije koji dolaze iz različitih ustanova iz naše zemlje ali i inozemstva, rezultat je neprekinute uspješne višegodišnje suradnje s njima i na drugim programima i projektima.

Budući da je publikacija ocijenjena kao vrlo korisna u našem svakodnevnom radu, a sve su teme vrlo aktualne i danas, odlučili smo tiskati 3. revidirano izdanje publikacije te najljepše zahvaljujem svim autorima, uredništvu i glavnoj urednici na njihovom angažmanu u pripremi novog izdanja publikacije. Sigurna sam da će se publikacija Živjeti zdravo koristiti i u budućnosti te će tako doprinijeti unapređenju zdravlja cjelokupne populacije Međimurja, a i šire.

Stoga još jednom svima od srca zahvaljujem na suradnji!

Ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije
Prim. Marina Payerl-Pal, dr.med. spec.



Renata Kutnjak Kiš,
dr.med.
spec.epidemiolog

Principi PRAVILNE prehrane

Pravilna prehrana je danas u centru interesa kako stručne tako i opće javnosti, što ne iznenađuje, budući je ona neophodna za unapređenje zdravlja, prevenciju i lijeчење brojnih bolesti. Stoga su ljudi kroz različite izvore izloženi brojnim informacijama i preporukama o tome što je dobro jesti a što bi bilo dobro izbjegavati, no informacije su često oprečne i zbumujuće. Zato je važno istaknuti osnovne principe pravilne prehrane.

Uz redovitost, važna je i umjerenost, odnosno možemo pojesti onoliko koliko potrošimo. Tako količinu uzete hrane u jednom danu moramo uskladiti s našom aktivnošću, dobi i spolom, a umjerenost kontroliramo mjerenjem tjelesne težine koja mora biti u granicama normalne, odnosno poželjne težine.



Što znači pravilna i zdrava prehrana? To je prehrana koja zadovoljava energetske potrebe organizma i potrebe za hranjivim i zaštitnim tvarima (vitaminima, mineralima, fitokemikalijama), a istodobno smanjuje rizik obolijevanja od kroničnih bolesti povezanih s načinom prehrane.

Način pripreme hrane također je važan, potrebno je što češće kuhati hranu (osobito na pari) ili pak pirjati, a izbjegavati pečenje u dubokoj masnoći, pohanje, prženje, kuhanje sa zaprškom te skupljanje i ponovno korištenje već upotrijebljenog ulja.

Kako bismo dobili sve potrebne hranjive i zaštitne tvari, prehrana mora biti raznovrsna. Uz raznovrsnost važan je pravilan izbor namirnica temeljen na piramidi zdrave prehrane (žitarice, voće, povrće, riba, bijelo meso, mlječni proizvodi). Od žitarica dajte prednost proizvodima od cijelovitog zrna. Voće i povrće izvor su vlakana, vitamina i minerala, jedite ih svakodnevno. Izaberite bijelo meso i ribu, a crveno meso i jaja ograničite na 2-3 puta tjedno. Grah, leća i mahunarke dobra su zamjena za meso. Koristite biljna ulja, a životinjske masnoće izbjegavajte. Obrano mlijeko i mlječne proizvode uzimajte svakodnevno i ne zaboravite popiti dovoljnu količinu vode. Ograničite unos slatkiša i slanih grickalica. Redovitost uzimanja obroka također je važan aspekt pravilne prehrane, tako se preporuča hranu uzimati u tri glavna obroka (ili najmanje dva) – doručak, ručak i večera, te dva međuobroka (zajutrad i užina), sa napomenom da se doručak nikako ne smije preskakati.

I na kraju, ne smijemo zaboraviti da je potrebno odvojiti dovoljno vremena za jelo, sjesti za stol i u miru pojести pripremljen obrok, najbolje sa svojom obitelji ili prijateljima.

Pravilan izbor namirnica temeljen na PIRAMIDI PRAVILNE PREHRANE

Za dug i kvalitetan život neobično je važna pravilna prehrana. Hranom osiguravamo organizmu hranjive tvari (bjelančevine, kalcij, željezo) koje su potrebne za izgradnju različitih tkiva. Sve funkcije koje naš organizam obavlja uključujući rad srca, disanje, različite tjelesne i umne napore zahtjevaju energiju koju također dobivamo putem hrane (masti i ugljikohidrati su sastojci hrane koji osiguravaju energiju). Za normalno funkcioniranje organizma neophodni su još vitamini i minerali. Samo raznovrsna prehrana i pravilan odabir zdravstveno ispravnih namirnica mogu zadovoljiti sve navedene potrebe.

Namirnice koje koristimo u našoj prehrani dijele se u 5 skupina, a da bismo lakše razumjeli u kojoj količini moramo koristiti određene skupine namirnica, osmišljena je piramida zdrave prehrane. Ona se sastoji od 4 police, a možemo je zamisliti kao police u našoj smočnici.

Na najvećoj, donjoj polici smještene su namirnice koje su sastavni dio gotovo svakog našeg obroka, dakle koristimo ih više puta dnevno i u većim količinama, a to su kruh, žitarice, riža, tjestenina i krumpir. Te su namirnice bogat izvor ugljikohidrata i prehrambenih vlakana (osobito namirnice od punog zrna žitarica), ali i bjelančevina, vitamina B skupine te minerala (željezo i kalcij).

Ne zaboravite da bi riba (osobito plava koja je izuzetno bogata omega-3 masnim kiselinama) trebala biti na vašem jelovniku najmanje 2xtjedno.



Na vrhu piramide nalaze se masti i rafinirani šećeri što znači da ove namirnice treba jesti u malim količinama.

Na drugoj polici piramide nalaze se dvije vrlo važne skupine namirnica, a to su voće i povrće, vrijedan izvor vitamina, minerala i fitospojeva, a sadrže i biljna vlakna koja reguliraju probavu. Svaki dan bismo trebali uzeti najmanje 2 porcije raznovrsnog voća i 3 porcije povrća, odnosno najmanje 40-60 dkg. Važno je naglasiti da jednu porciju voća čini jedna srednje velika jabuka ili naranča, 3 manje mandarine, jedna kruška, jedna manja banana, 1 dcl 100%-nog voćnog soka, 5-6 šljiva, jedna srednje velika zdjelica salate, 2 manje paprike ili rajčice, 1 manja zdjelica kuhanе cvjetače ili brokule itd.

Na trećoj se polici piramide također nalaze dvije skupine namirnica, a to su mlijeko

i mlijeko i mliječni proizvodi, te meso, riba, jaja i mahunarke.

Mlijeko i mliječni proizvodi dobar su izvor bjelančevina i minerala (kalcija i fosfora) i potrebno ih je koristiti svakodnevno (oko 0,5 litara mlijeka ili 2-3 jogurta ili 5-7 dkg tvrdog sira). Prednost treba dati mliječnim proizvodima s manje masti ili obranim mliječnim proizvodima (izuzev male djece).

Meso, riba, jaja i mahunarke također su vrlo bogate bjelančevinama i mineralima (željezo, cink, magnezij) te vitaminima B skupine. Prednost dajte bijelom mesu (piletina, puretina) s kojeg je potrebno ukloniti kožu i vidljive masnoće, a upotrebu crvenog mesa i mesne prerađevine ograničite. Dnevno je dovoljno oko 10-15 dkg mesa (uključujući i mesne nareske). Također je važno istaknuti da grah, grašak, mahune i leća mogu biti potpuna zamjena za meso.

Najzdravije je maslinovo ulje hladno stisnuto, bučino ulje ili pak biljna ulja, dok je maslac i vrhnje potrebno ograničiti ili potpuno izbjegavati, a potrebno je i ograničiti upotrebu rafiniranog šećera, slatkiša i slatkih sokova.

Ne zaboravite da je važno zdravu hranu odabratи svaki dan, kako bismo održali svoje zdravlje te spriječili nastanak mnogih kroničnih bolesti.



Priprema hrane na ZDRAV NAČIN

Osim što je važno pravilno izabrati namirnice prema piramidi pravilne prehrane, jako je važan način na koji ćemo te namirnice pripremiti za jelo. Dobro je poznato da visoka temperatura mijenja strukturu namirnica, njihov izgled i okus, a stvaraju se i različiti spojevi koji mogu biti štetni za organizam, a neki čak doprinose nastanku različitih vrsta raka. Zato moramo znati koje su metode pripremanja hrane najpoželjnije, a koje su najmanje zdrave pa ih trebamo izbjegavati.

// Kad god je moguće neke namirnice, osobito voće i u nešto manjoj mjeri povrće, uzimamo u sirovom obliku, dok druge moramo toplinski obraditi kako bismo ih mogli probaviti, da bi postale ukusnije, kako bi se osloboidle aromatične tvari i uništili neki štetni mikroorganizmi. //

Termički načini obrade namirnica uključuju kuhanje, pirjanje, pečenje ili prženje.

Kuhanje je nekada bilo najčešći način pripreme hrane, a danas se, nažalost, sve manje koristi. Taj način pripreme hrane se smatra osobito zdravim, posebno ako se kuha u manjoj količini vode ili na pari i što kraće vrijeme. Da bismo što više sačuvali hranjive tvari, preporuča se namirnice staviti u kipuću vodu, posudu poklopiti i što rjeđe ili uopće ne otvarati poklopac. Kuhinjsku sol dodajemo na kraju kuhanja jer ona otapa vitamine i minerale. Dobro je naglasiti da

povrće dobro operemo prije nego što ga narežemo na manje komade jer narezano povrće ima veliku površinu preko koje se mogu izlučivati hranjive tvari (nije dobro da narezano povrće stoji u vodi duže vrijeme). Vrlo je važno, osobito za povrće da se ne raskuha, ono mora ostati uvijek malo "tvrdо". To se najbolje postiže kuhanjem u pari jer se tako gubi najmanje hranjivih tvari, a povrće zadržava lijepu boju i fino mirše, a i boljeg je okusa.

Pirjanje hrane je nešto između pečenja i kuhanja. Hrana se prvo preprži na malo ulja, a zatim se podlije s vrlo malo vode i kuha u pokrivenoj posudi na nižim temperaturama duže vrijeme tako da omekša u pari i vlastitom soku. Na ovaj način se dobro očuvaju hranjivi sastojci, a hrana je odlične arome. Jedini je nedostatak dugotrajna priprema.

Dinstanje je zdravstveno najpovoljniji način **brze** pripreme hrane, a podrazumijeva brzu pripremu na malo masnoće i uz stalno miješanje. Na taj način namirnice (osobito povrće) puste svoj sok koji je vrlo ukusan, a obzirom da se hrana kratko priprema, vitamini i druge hranjive tvari su sačuvani. Jedini je nedostatak što takva hrana nije baš jako atraktivnog izgleda, pa se nedovoljno često koristi.

Pečenje je postupak koji se u našoj kuhinji vrlo često koristi. Preporučljivo je pečenje sa što manje masti (u posebnim posudama, u alu foliji) ili pečenje na žaru. Više se preporuča električni žar (električna pećnica) sa napomenom da je bolje peći na što nižim temperaturama pa makar postupak traje dulje jer se tako stvara manje štetnih spojeva. Pečenje na roštilju je dobro ostaviti za posebne prilike, jer se osobito na taj način stvaraju štetne tvari, a kratki proces obrade skriva opasnost da meso u sredini ostane nedovoljno pečeno pa tako i potencijalno opasno po zdravlje.

Pečenje namirnica u većoj količini masnoće nazivamo **prženjem**. **Taj način pripreme hrane se također često koristi u našoj kuhinji, a najmanje je zdravo.** Hrana pripremljena na taj način je vrlo kalorična jer se masnoća upije u namirnicu. Osim toga, pri sagorijevanju masnoća na visokim temperaturama stvaraju se za organizam štetne tvari. Kod pohanja se namirnice oblažu tekućim tjestom ili prezlima te jajima, a potom se također prže u puno masti. **Pohanje i prženje** u masnoći smatra se najmanje zdravim i najmanje poželjnim te ga treba maksimalno izbjegavati.



URAVNOTEŽENI OBROK

Da bi naša prehrana bila uravnotežena i zdrava, vrstu i količinu namirnica potrebno je birati prema piramidi zdrave prehrane. Naši obroci moraju biti smisleno pripremljeni da bismo organizmu osigurali energiju, zatim hranjive tvari kao što su bjelančevine, masti i ugljikohidrati, ali i dovoljnu količinu vitamina, minerala i vlakana, koji su neophodni za normalno funkcioniranje organizma.

Da bismo to uspjeli, poželjno je da se glavno jelo za ručak i/ili večeru sastoji od priloga (riža, tjestenina, kaše, krumpir), kuhanog raznovrsnog povrća te od mesa ili ribe, odnosno zamjena za meso (mahunarke). Uravnoteženi obrok je onaj kod kojeg prilog pokriva 40% površine tanjura, povrće također 40%, a meso 20%. Uz to je obavezna zdjelica miješane salate i eventualno 1 kriška puno zrnatog ili crnog kruha (nije obavezno). Ne smijemo zaboraviti na voće, koje možemo pojesti nakon glavnog jela kao desert ili pak kao međuobrok (najmanje 2 porcije voća na dan).

/// Zaslđena pića i slastice potrebno je konzumirati u vrlo malim količinama ili ih posve izbjegavati. ///

Ako pak se glavno jelo sastoji samo od priloga i mesa, tada prilog pokriva polovinu tanjura, a meso četvrtinu. Uz takav obrok obavezna je juha s povrćem ili salata i voće.

Osim što je važno voditi računa o poželjnim proporcijama pojedinih namirnica na tanjuru, ne smijemo zaboraviti da količina pojedine vrste hrane na tanjuru mora biti prilagođena potrebama svakog pojedinca. Koliko će biti



hrane na tanjuru ovisi o našoj dobi, spolu, našem zdravstvenom stanju, tjelesnoj aktivnosti i tjelesnoj težini.

Također je važno znati da li želimo održati tjelesnu težinu, želimo li izgubiti na težini ili pak se udebljati koji kilogram.

Osobe koje žele smršavjeti mogu povećati količinu povrća i salate, a smanjiti količinu priloga i mesa. Može se dopustiti i nešto niži unos masti, te birati bijelo meso peradi, teletinu, a crveno meso konzumirati rjeđe te birati krto meso. Te preporuke ne vrijede samo za one koji žele smršaviti, već se preporučaju svima koji žele održati dobro zdravlje ili ga i dodatno unaprijediti. **Moramo još naglasiti da se u našem podneblju prerijetko jede riba, koja je bogata zdravim nezasićenim mastima.**

Nije uvijek nužno mijenjati omjer hranjivih tvari na tanjuru, dobro je smanjiti količinu svakog obroka za jednu četvrtinu, dakle pojesti manje ako želimo izgubiti na tjelesnoj težini. Osim što se u našem podneblju prerijetko jede riba, često jedemo ribu prženu u puno ulja i preveliko se konzumira povrće u svojstvu priloga.

Imajte na umu da je dnevno potrebno pojesti najmanje 5 porcija raznovrsnog i raznobojnog voća i povrća (od 400-600 g).

DORUČAK JE NAJVAŽNIJI OBROK U DANU



Većina stručnjaka slaže se sa činjenicom da je doručak obrok koji se ne smije propustiti. Zašto? Preskakanje doručka uglavnom znači gladovanje koje traje predugo – od 14 pa čak do 18 sati te organizam ne može pravilno funkcionirati niti na mentalnom planu a niti tjelesno. Osim toga zbog odgađanja doručka dolazi do usporavanja metabolizma te se smanjuje dnevna potreba za kalorijama, a što može rezultirati debljanjem. Dugotrajno gladovanje može dovesti do toga da posegnemo za slatkišima ili pak da se za prvi obrok previše najedemo. Zato moramo stalno naglašavati da je izostavljanje doručka pogrešna taktika u planu mršavljenja i stručnjaci je nikako ne preporučaju.

// Nemojte preskakati doručak ako želite biti zdravi i vitki! //

Najčešća ispraka za preskakanje doručka je nedostatak vremena, no za kvalitetan doručak nije potrebna duga priprema, dovoljno je 5 minuta i puno dobre volje. Najjednostavnije je za doručak odabratи mlijeko ili jogurt sa žitnim pahuljcama. Takav izbor namirnica je kvalitetan jer nam mlijeko i mlječni proizvodi osiguravaju proteine i kalcij, dok su žitarice (integralno pecivo, musli, zobene pahuljice) dobar izvor kompleksnih ugljikohidrata koji reguliraju razinu šećera u krvi, a bogati su izvor prehrambenih vlakana. Dobar izbor za

doručak je i integralno pecivo s nemasnom šunkom i salatom, a možemo uz spomenuto popiti i svježi voćni sok ili pojesti svježe voće. Samo voće ili voćni sok nije dostatno kao samostalan obrok za doručak jer nam on mora osigurati četvrtinu dnevnih potreba organizma za hranjivim tvarima i drugim nutrijentima.

// Veliki broj istraživanja potvrđio je važnost doručka za zdravlje kako djece tako i odraslih osoba. //

Djeca koja redovito doručkuju uravnoteženi i zdravi doručak postižu značajno bolje rezultate u školi jer je njihovo pamćenje puno bolje nego kod djece bez doručka, a i manja je vjerojatnost da će kod njih doći do slabokrvnosti ili nedostatka nekih važnih vitamina. Kod odraslih osoba doručak također pridonosi boljem pamćenju pa tako i boljem funkcioniranju na poslu, ali je važno naglasiti da su neka istraživanja pokazala da odrasle osobe koje doručkuju češće imaju poželjnu tjelesnu težinu jer i tokom ostalog dijela dana i u ostalim obrocima vode računa o adekvatnom unosu pojedinih skupina namirnica prema piramidi zdrave prehrane. Ako do sada niste doručkovali ili pak ste doručkovali rijetko, vjerujem da će Vas ove informacije potaknuti na promjenu.



KAKO SE DRŽATI PRINCIPA PRAVILNE PREHRANE U VRIJEME BLAGDANA?

Za vrijeme blagdana kuće su nam prepune finih kolačića i drugih delicia te nije lako ostati odlučan i držati se principa pravilne prehrane. No ipak je moguće uživati u praznicima i bez gomilanja suvišnih kilograma kao i bez bolova i težine u želucu. Ključna je kontrola porcija, odnosno količina hrane na tanjuru, a također je važno istaknuti da za vrijeme praznika često jedemo kada uopće nismo gladni jer je teško odoljeti prepunim stolovima hrane u vlastitoj kući kao i u susjedstvu. To ne možemo i ne želimo spriječiti, ali možemo sebi obećati da se preko praznika nećemo udebljati.

Za blagdane si priuštite hranu koju najviše volite, pa i kolače, ali budite umjereni.

No svakako ne preporučamo da ovih dana budete na dijeti, jer ćete tako iritirati svoje bližnje i pokvariti raspoloženje za stolom.

Postoje neka pravila na koja treba misliti i kojih se treba pridržavati u vrijeme praznika. Vodite računa da ne pretjerate u konzumaciji masne i začinjene hrane te suhomesnatih proizvoda koji mogu dovesti do osjećaja težine i bolova u gornjem trbuhu nerjetko praćenih mučninom, nadutušću i žgaravicom. Ako ipak malo pretjerate, nemojte nakon takvih obroka prileći, već se odlučite za lagani šetrnju na proljetnom suncu. Vodite računa i o konzumaciji alkoholnih pića koja u većim količinama mogu izazvati slične smetnje a uz to su i jako kalorična.

Ograničite pjenje visokokaloričnih gaziranih i zaslađenih sokova jer su to "prazne" kalorije (jedna čaša takvih napitaka sadrži više od 100 kalorija).

U pripremi obroka imajte na umu neka osnovna pravila temeljem kojih možete smanjiti kalorijsku vrijednost hrane.

Uz meso svakako pripremite i dovoljno povrća te raznih svježih salata, a izbjegavajte pripremu raznih umaka.

U izboru mesa dajte prednost purici i pilećem bijelom mesu, a ograničite upotrebu crvenog mesa sa vidljivom masnoćom.

Neka se i riba nađe na blagdanskom stolu. Za međuobroke ne zaboravite na voće a izbjegavajte grickalice.

Popunite frižider jogurtima i mlječnim proizvodima sa manje masnoće koji su bogat izvor kalcija, a i povoljno djeluju na našu crijevnu floru.

Pripremite voćne kolače, bez ili sa što manje margarina, smanjite količinu šećera, a ne pretjerujte niti s čokoladom.

Još jednom ističem da preko praznika često jedemo i kad nismo gladni jer nam je hrana stalno pri ruci. Zato nemojte zaboraviti na šetrnje, za koje ćete ovih dana sigurno imati dovoljno vremena. Na taj ćete se način udaljiti od hrane, a ujedno ćete učiniti nešto dobro za svoje zdravlje. Uživajte u druženju sa svojom obitelji i prijateljima.

Sjetite se da ćete za blagdane najčešće poželjeti drugima mir i dobro pod kojim se u svakom slučaju podrazumijeva i zdravlje. Stoga učinite sve što je u Vašoj moći da unaprijedite svoje zdravlje, da ga zadržite ili ponovno vratite.

Ja Vam želim da u tome uspijete!

MANJE SOLI U NAŠOJ PREHRANI I VIŠE ZDRAVLJA

Brojna su istraživanja do danas provedena o povezanosti soli, odnosno natrija u ljudskoj prehrani i pojavi povišenog krvnog tlaka. Neosporno je dokazano da su neke osobe osjetljivije na natrij iz soli, te unos prevelike količine soli kod njih rezultira nastankom povišenog krvnog tlaka. Kako nema testova kojim bismo mogli utvrditi koje su osobe osjetljive na sol, preporuča se smanjiti njegovu količinu u prehrani, a osobito u osoba koje boluju od povišenog krvnog tlaka ili koje imaju obiteljsku sklonost povišenom tlaku. Osim toga važno je napomenuti da u osoba osjetljivih na sol, pretjerani unos ovog minerala povećava rizik i od drugih srčanožilnih bolesti. No, osim što visok unos soli može utjecati na povišenje krvnog tlaka, povećava i rizik od osteoporoze, a vjerojatno i od raka želuca.

Maksimalna dnevna količina soli ne bi trebala premašiti 5 grama dnevno, odnosno jednu malu žličicu soli koja sadrži 2000 mg natrija

Bez obzira na spomenute činjenice, moramo istaknuti da je natrij neophodan mineral jer pomaže u regulaciji tjelesnih tekućina, a zajedno s kalijem, pomaže živcima i mišićima u pravilnom radu.

Količinu natrija koja je potrebna za normalno funkciranje našeg organizma vrlo lako unesemo putem hrane koju uopće nismo solili jer mnoge namirnice prirodno sadržavaju natrij. Današnjim načinom prehrane unosimo prevelike količine soli zbog konzumiranja industrijski prerađenih namirnica ili pak zbog navike dosoljavanja hrane za stolom.

Kako je lako doseći maksimalnu dozvoljenu količinu natrija u prehrani, možete vidjeti iz slijedećeg primjera. Naime jedna kriška kruha sadržava 250-300 mg natrija, 5 dkg sira oko 800 mg, a 6 dkg salame oko 1200 mg natrija. Iz primjera je savršeno jasno da samo u jednom sendviču možemo unijeti u organizam maksimalnu količinu natrija, a uopće nismo konzumirali kuhanu hranu. Smanjenjem unosa soli od prosječnih 9g dnevno na preporučenih 6g, smanjuje se za 40% rizik od srčanožilnih bolesti.

Što možemo učiniti da smanjimo količinu soli u našoj prehrani?

Ako vodite računa o svom zdravlju, nastojite ograničiti upotrebu soli u prehrani, postepeno smanjujte njezinu količinu kako bi se naviknuli da vam hrana bude ukusna i s manje soli, a upoznat ćete i bogatstvo začina koji se kod nas premalo koriste u svakodnevnoj prehrani.



Prilikom kupovanja namirnica, provjerite na deklaraciji sadržaj natrija i usporedite ga s dnevnom potrebom, a po mogućnosti izaberite konzervirane i gotove proizvode bez dodane soli, odnosno izaberite radije svježe namirnice ili smrznute (ne konzervirane).

Smanjite količinu soli koju dodajete hrani kod kuhanja, te maknite sol sa stola kako je ne biste automatski dodavali serviranoj hrani. Prilikom pripreme salate ograničite dodavanje soli, začinite je limunovim sokom i dodajte joj začine. Povrće kuhajte na pari i također dodajte što manje soli.

Kod pripreme mesa ili variva koristite mnogobrojne začine koji će jelu dati poseban okus i umanjitiće potrebu za dodavanjem soli.

DOBRE ILOŠE MASNOĆE NA NAŠEM TANJURU



Gotovo je svima poznato da povećani dnevni unos masti u prehrani, a osobito zasićenih masti, povećava rizik nastanka srčano-žilnih bolesti i nekih sijela raka, ali isto tako važno je znati da masti ne možemo potpuno izostaviti iz naše prehrane. Zašto?

Preporuča se dnevni unos masti ograničiti na 20-30% ukupnog dnevnog energetskog unosa, a višestruko nezasićene masne kiseline trebale bi činiti oko 10% ukupnih kalorija.

Masti su važne u izgradnji staničnih membrana našeg organizma, a omogućavaju i apsorpciju vitamina topivih u mastima (vitamini A, D, E i K). Uz spomenuto, one su važan izvor energije jer po gramu daju 9 kilokalorija.

Masti se prema svojoj kemijskoj strukturi mogu podijeliti na zasićene i nezasićene masti. **Zasićene masti** nalaze se uglavnom u namirnicama životinjskog porijekla (svinjska mast, maslac, punomasno mlijeko, masni sirevi, mesne prerađevine, meso). Takve su masnoće uglavnom u krutom stanju, premda i neka biljna ulja, palmino i kokosovo, također sadrže pretežno zasićene masne kiseline. Danas je veliki broj studija potvrdio da prekomjerni unos masti, osobito zasićenih, povećava razinu kolesterolja u krvi i povećava rizik nastanka ateroskleroze (ovapnjenje krvnih žila) te nekih degenerativnih bolesti. Zato se preporuča ograničiti upotrebu tih zasićenih ili *"loših masnoća"* u našoj prehrani.

Nezasićene masnoće uglavnom se nalaze u namirnicama biljnog porijekla poput maslina i različitih sjemenki – sjemenki suncokreta, kukuruza, bundeve, a najčešće ih unosimo u organizam kao ulja. Svakako treba spomenuti da tvrdi margarin nikako ne spada u skupinu nezasićenih ili *"dobrih masnoća"* premda se dobiva od biljnih ulja i sadrži nezasićene masnoće. Zašto? Zato što sadrži transmasne kiseline koje nastaju tijekom postupka očvršćivanja tekućih masnoća (hidrogenizacija), a štetne su za ljudsko zdravlje. Transmasne kiseline kojih osim u margarINU ima i u kolačima, keksima, krekerima, čipsu, i drugim namirnicama, ne samo da poput zasićenih masnoća povećavaju razinu takozvanog *"lošeg - LDL"* kolesterolja, već i smanjuju razinu *"dobrog - HDL"* kolesterolja.

Višestruko nezasićene masne kiseline su omega-6 i omega-3 masne kiseline i zovemo ih još esencijalne masne kiseline jer su neophodne za normalno funkcioniranje našeg organizma, a ne možemo ih sami stvoriti te ih moramo unositi hranom. U našoj prehrani

// Povećani unos omega-3 masnih kiselina povezuje se sa smanjenim rizikom od srčanog udara, nižim razinama masnoća u krvi i smanjenim stvaranjem ugrušaka. //

ZDRAVLJE I LJEPOTA IZ VOĆA I POVRĆA

zastupljenije su omega-6 masne kiseline i rijetko se javlja njihov nedostatak jer ih nalazimo u mnogim biljnim uljima (osobito u ulju kukuruza, soje, šafrana, kanadske repice, lana). Omega-3 masne kiseline, koje potječe od riba, puno su manje zastupljene u zapadnjačkoj prehrani kakva je naša, pa može doći do neravnoteže između tih dviju skupina masnih kiselina. Da bi taj omjer bio što povoljniji potrebno je povećati unos ribe bogate omega-3 masnim kiselinama (sardina, skuša, tuna, losos, haringa) te bi je zdravi ljudi svih dobi trebali koristiti najmanje dva puta tjedno (pečene u foliji ili kuhanje, a što rjeđe pržene u masnoći), a bolesnicima koji boluju od srčano-žilnih bolesti ili imaju povišene masnoće u krvi može se uz prehranu bogatu plavom ribom preporučiti uzimanje i suplemenata (kapsula), naravno uz nadzor i preporuku izabranog liječnika i/ili specijalista.



Pravilna i zdrava prehrana svakako podrazumijeva dovoljan unos raznolikog voća i povrća svaki dan, jer ono obiluje mnogobrojnih hranjivim i zaštitnim tvarima koje su neophodne našem organizmu za pravilno funkciranje. Svakodnevno je potrebno pojesti najmanje 400 grama voća i povrća, odnosno 5 porcija (2 porcije voća i 3 porcije povrća). Jednu porciju voća čini 1 srednje velika jabuka, kruška ili naranča, 1 manja banana, 3 manje mandarine ili marelice, 1 zdjelica ribizla, jagoda ili malina, dok jednu porciju povrća čini jedna srednje velika zdjelica salate, jedna zdjelica kuhanog ili sirovog narezanog povrća, 2 manje paprike ili rajčice. Osim što je važna dovoljna količina ovih namirnica i raznolikost, važno je tu količinu raspoređiti u više obroka i / ili međuobroka. Također je bitno voditi računa o tome da se barem jedna trećina ovih namirnica koristi u svježem obliku. Voće uglavnom koristimo svježe i sirovo, ali moramo i dio povrća koristiti u obliku svježih salata ili sokova. Ako pak se povrće termički obrađuje, preporuča se kuhati ga na pari ili u što manje vode, te što kraće vrijeme, kako bismo sačuvali što više vitamina.

Voće i povrće se odlikuju malom energetskom vrijednošću (izuzev orašastog voća, kestena, banana i sušenog voća), velikim sadržajem ugljikohidrata, kao i velikim sadržajem celuloze i vode, te bogatstvom vitamina i minerala koji su neophodni za normalno



funkcioniranje našeg organizma. Svakako još treba istaknuti da su voće i povrće bogat izvor prehrambenih vlakana vrlo važnih u postizanju normalne probave i redovitog pražnjenja crijeva, pa tako doprinose smanjenju nastanka raka debelog crijeva. Starije osobe koje često imaju problema sa usporenom probavom i imaju veći rizik od raka debelog crijeva moraju voditi računa da u prehrani imaju dovoljno tih vlakana.

“Osim vitamina i minerala, u voću i povrću postoje mnogobrojne druge fitokemikalije koje imaju već spomenuta povoljna djelovanja na ljudsko zdravlje.”

Osim toga dokazano je da prehrambena vlakna smanjuju razinu lošeg kolesterolja. O dovolnjem unosu voća i povrća moraju voditi računa i osobe koje žele smršaviti jer vlakna iz voća i povrća daju osjećaj sitosti i smanjuju osjećaj gladi, što je važno za ustrajnost prilikom usvajanja zdravih prehrambenih navika. Najveću količinu minerala sadrži orašasto i suho voće kao i većina povrća, a najbogatiji su kalijem, kalcijem, magnezijem te željezom. Voće i povrće obiluju vitaminima, osobito C vitaminom i beta karotenom koji imaju antioksidacijska svojstva te tako sprječavaju nastanak različitih vrsta raka (raka dojke, usne šupljine, pluća i dr.), ali i nastanak ateroskleroze pa tako i smanjuju rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila.

Dovoljno voća i povrća u svakodnevnoj prehrani važno je za kako za mentalno tako i fizičko zdravlje ljudi svih dobnih skupina, a uz već istaknute prednosti dovoljnog unosa tih vrsta namirnica kod starijih osoba i kod onih koji žele smršaviti, istaknut će još neke. Prehrana s dovoljno voća i povrća preporuča se posebno djeci kojoj su hranjive i zaštitne tvari neophodne za optimalan rast i razvoj, važna je i u prevenciji ali i kod oporavka od različitih kako zaraznih tako i kroničnih nezaraznih bolesti, neophodna je ženama koje su sklone nastanku osteoporoze jer voće i povrće sadrži neke od minerala potrebnih za dobru strukturu kostiju. Kako smo danas sve više izloženi stresu i pred nas se stavljuju brojne poslovne i obiteljske obveze, dovoljan unos voća i povrća jamči nam dobro raspoloženje i dovoljno radne energije, a ne smijemo zanemariti ni povoljne učinke voća i povrća na lijep izgled (osobito kože, kose i noktiju).

“Doista, voće i povrće daje ljepotu jelima i našoj okolini, ali i ljudima koji ove namirnice konzumiraju u dovoljnoj količini, a i bogat su izvor zdravlja kojem svatko od nas teži.”



INTEGRALNE ŽITARICE I NJIHOVA VAŽNOST U PREHRANI

Cjelovite žitarice su izuzetno važan dio prehrane jer nam osiguravaju neophodne hranjive tvari (prehrambena vlakna, škrob, minerale, vitamine), sastojke koji imaju antioksidativno djelovanje te fitoestrogene koji imaju veliku važnost u prevenciji različitih stanja i bolesti.

Osim što čuvaju naše zdravlje, cjelovite žitarice održavaju "dobru liniju", ubrzavaju metabolizam i rad crijeva, a samim time olakšavaju probavu.

Što su zapravo integralne ili "cjelovite" žitarice? Cjelovita žitarica je neobrađena žitarica sa svim svojim dijelovima: ljuskom (vanjski sloj), endospermom (srednji sloj) i klicom (unutarnji sloj).

Upravo se u ljusci žitarice nalazi najviše vlakana, minerala i vitamina od životne važnosti, koji smanjuju rizik od krvožilnih bolesti. U procesu obrade zrna (rafiniranjem) gube se brojne hranjive tvari.



INTEGRALNE ŽITARICE

Najveći sadržaj vlakana, koja reguliraju metabolizam masti i šećera tako što ograničavaju apsorpciju šećera koje konzumiramo drugom hranom, nalazi se upravo u ljuskama, kao i vitamini B skupine (u većim količinama B1,

B6), vitamin E, te minerali - magnezij i željezo, kalij, fosfor, kalcij, natrij, sumpor i mangan, cink i jod. Klica koja se odstranjuje rafiniranjem sadrži veliki broj antioksidanasa koji nas štite od raznih karcinomske (tumorskih) oboljenja. Uporaba ovih visokovrijednih sirovina (integralnih žitarica) poznata je već nekoliko tisuća godina, za liječenje raznih zdravstvenih tegoba povezanih s djelovanjem slobodnih radikalova. Klice imaju manje kalorija od sjemenki, a bogatije su proteinima, vitaminima, naročito vitaminom C i mineralima te fitokemikalijama. Cjelovite žitarice također nam duže pružaju osjećaj sitosti te imaju nizak glikemijski indeks zbog čega povoljno djeluju na rad gušterače.

Integralne žitarice općenito djeluju povoljno na zdravlje cijelog organizma jer mu vraćaju ravnotežu. Neprobaavljava vlakna ono su što treba našoj probavi kako bi pravilno funkcionalala, a osim u žitaricama, vlakna možemo naći i u grahoricama poput mahuna, zelenom lisnatom povrću i sl.

Integralne žitarice ne moraju se duže kuhati od običnih, naročito one koje su pripremljene za brzo kuhanje, stoga kod njihove pripreme nema gubitka vremena na njihovu pripremu.



SMEĐA RIŽA

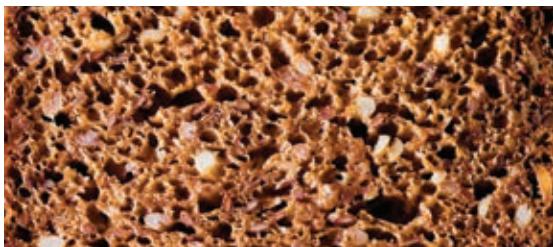
Poznato je da je riža dio ljudske prehrane više od 5.000 godina. Smeđa, odnosno integralna

riža puno je vrijednija od bijele riže, zato što sadržava klicu kao i dio ovojnice pa se tako zadržavaju hranjive tvari u njoj. Smeđa riža sadržava magnezij, vitamin B1, vlakna i folnu kiselinu te kalij i fosfor. Ova vrsta riže iznimno brzo organizmu donosi energiju, ne izaziva alergije, a blagotvorno djeluje na probavu, posebno na crijeva. Dokazano je da smeđa riža smanjuje nervozu, pomaže kardiovaskularnom sustavu, regulira krvni tlak te smiruje živce. Riža može biti samostalno jelo, a može se koristiti i kao prilog glavnim jelima. Također, može se dodati juhama i varivima.



ZOB

Zob je biljka koja pripada porodici trava. Od svih žitarica zob sadrži najviše kalcija. Također, zob sadržava i brojne druge minerale, zdrave masne kiseline, vlakna i ugljikohidrate i zbog takvih svojstava, zob se sporo probavlja pa je stalan izvor energije. Zob je upravo zbog navedenih svojstava i svog sastava najbolji izbor za doručak, a možete je kombinirati s voćem ili mlječnim proizvodima. Ako želite jako zdravu kombinaciju, kombinirajte je sa sojinim mlijekom ili jogurtom. Zob je odličan saveznik u borbi protiv dijabetesa i kolesterola, a štiti i krvotilni sustav. Dobra je za jačanje imuniteta, a blagotvorno djeluje i na probavu. Budući da zob sadržava fitoestrogene, sјajan je izbor za žene, posebno one koje imaju problema s grudima ili reproduktivnim organima. Osim za doručak, zob možete jesti i u salatama te kao prilog glavnim jelima, ali i u varivima.



RAŽ

Raž se ubraja među najvažnije žitarice. Bogata je mineralima, posebno kalijem, fosforom i magnezijem a sadrži i vitamine B-kompleksa te vitamin E. Bogat je izvor ugljikohidrata, proteina i zdravih masti. Raž je iznimno dobra za dijabetičare, štiti crijeva i sprječava karcinom debelog crijeva te blagotvorno djeluje na kardiovaskularni sustav. Posebno se preporučuje ženama u menopauzi koje pate od povišenog kolesterola. Najčešće je možemo pronaći u kruhu, ali dobra je i kao prilog jelima te u obliku pahuljica za doručak.

QUINOA

Quinoa je drevna južnoamerička biljka koja je u posljednje vrijeme postala popularna među pobornicima zdrave prehrane diljem svijeta. Ima više proteina od nekih žitarica, a iznimno je bogata i aminokiselinama. Sadržava i kalcij, željezo, vlakna, kompleks vitamina B te fosfor i magnezij. **Ne sadržava gluten** pa je vrlo tražena i prikladna za konzumaciju kod osoba oboljelih od celijakije. Quinoa pomaže pri zacjeljivanju tkiva, odlična je u borbi protiv glavobolje te blagotvorno djeluje na krvotilni sustav. Usporava pojavu ateroskleroze, snižava kolesterol i sprječava nastanak karcinoma dojke, a pomaže i kod borbe sa žučnim kamencima. Quinou možete jesti za doručak u kombinaciji s voćem, može poslužiti kao prilog jelu, a dodaje se i varivima te salatama i juhama.

JEĆAM

Jećam je višestoljetna žitarica iz porodice trava. Sadrži proteine, zdrave masti, ugljikohidrate i vlakna. Bogat je kalijem, fosforom, magnezijem, željezom, manganom, cinkom i selenom. Sadržava i velike količine vitamina B te u manjim količinama vitamine A, E i K. Potiče bolje funkcioniranje probave te pridonosi smanjenju kolesterola u krvi. Možete ga konzumirati kao cjelovitu žitaricu, odnosno pahuljice za doručak, ali i u raznim varivima, juhama te napicima.

PROSO

Proso je jedna od rijetkih lužnatih žitarica, s bogatom prehrambenom vrijednošću – sadrži bjelančevine, ugljikohidrate, minerale, vitamine te aminokiseline. Posebno je bogato magnezijem i željezom pa je vrlo često u prehrani vegetarijanaca i vegana. Poznato je da je proso iznimno dobar za probavni sustav, a posebno za želučane tegobe. Dobro djeluje i na slezenu te gušteriću. Proso možete koristiti za doručak, kao prilog uz glavna jela, a može poslužiti i za deserte. S obzirom na slatkast okus većini se ljudi sviđa.

Marijana Krajačić, magistra nutricionizma i znanosti o prehrani



BROKULA - KRALJICA POVRĆA



Brokula (lat. Brassica oleracea italica) potječe iz mediteranskog dijela Europe. Spada u porodicu kupusnjača (Brassica). Odličan je izvor folne kiseline koja je važna za zdravlje srca, a osobito je potrebna ženama u trudnoći za očuvanje zdravlja ploda. Dobar je izvor kalcija koji je potreban za očuvanje i zdravlje kostiju, a zbog visokog sadržaja vitamina C, ujedno i dobar biljni izvor željeza budući da vitamin C olakšava apsorpciju željeza. Brokula u svojoj ljekovitosti daleko nadmašuje ostale vrste kupusnjača (krstašica) te se preporuča za preventivnu i liječenje:

- ✓ karcinoma te tumorskih bolesti u nastajanju, ali i kod rizika od karcinoma dojke i maternice
- ✓ bolesti srca i to naročito kod arterioskleroze
- ✓ očnih bolesti i očne mrene (sadrži lutein)
- ✓ dijabetesa
- ✓ osteoporoze
- ✓ ateroskleroze krvnih žila i visokog krvnog tlaka

- ✓ masnoća u krvi, kada je brokulu dobro kombinirati s lukom, bijelom lukom, mrkvom, celerom, keljom, kupusom
- ✓ bolest jetre i to naročito kod masne jetre
- ✓ za jačanje imuniteta
- ✓ u dijetama pri liječenju teških kroničnih bolesti
- ✓ kao pomoć pri liječenju moždanog udara
- ✓ pomaže kod infekcija izazvanih bakterijom Helicobacter pylori (djelovanje sulforafana)
- ✓ zaštitu kože od UV zračenja

Najpoznatiji instituti u svijetu slažu se u ocjeni da u borbi protiv karcinoma treba što prije u prehranu uvrstiti biljke iz obitelji krstašica te ostale vrste povrća s antikancerogenim djelovanjem kao što su luk i rajčica.

Nutritivna svojstva brokule:

- Sadrži visoku količinu karotena koji djeluje antikancerogeno



- Nisko-kalorična namirnica
- Sadrži obilje neprobavljivih prehrabrenih vlakana koja poboljšavaju probavu
- Sadrži dosta vitamina C i E koji pojačavaju imunitet i djeluju antistresno
- Sadrži dosta folne kiseline koja je vrlo bitna za trudnice
- Sadrži dosta željeza koje je bitno za liječenje i prevenciju anemije
- Sadrži mineral krom koji regulira šećer u krvi

Brokulu se preporuča pripremati na pari, jer se time očuva njena hranjiva vrijednost.

Prosječna hranjiva vrijednost brokule

100 g svježe brokule		
Energetska vrijednost	kcal	34
Voda	g	89,30
Proteini	g	2,82
Masti	g	0,37
Ugljikohidrati	g	6,64
Vlakna	g	2,6
Vitamin C	mg	89,2
Riboflavin	mg	0,117
Niacin	mg	0,639
Folat	mg	63
Vitamin A	mg	31
Vitamin E	mg	0,78
Vitamin K	mg	101,6
Kalcij	mg	47
Magnezij	mg	21
Fosfor	mg	66
Kalij	mg	316
Natrij	mg	33

Marijana Krajačić, magistra nutricionizma i znanosti o prehrani

PRAVILNOM PREHRANOM, TJELOVJEŽBOM I IZBJEGAVANJEM ŠTETNIH NAVIKA ČUVAMO I JAČAMO NAŠE KOSTI

Tijekom životnog vijeka dolazi do starenja svih organa u našem tijelu, pa tako stare i naše kosti. No, zdravim životnim stilom taj proces možemo usporiti, a na taj način i doprinijeti sprječavanju osteoporoze koja je jedan od glavnih uzroka invalidnosti u starijih ljudi.

“Osteoporoza je bolest obilježena prekomjernim gubitkom kalcija i koštanog tkiva, odnosno smanjenjem gustoće kostiju zbog čega one postaju porozne i krhke te tako i sklone prijelomima.”

Kost je dinamičan organ u kojemu se neprestano izmjenjuju dva procesa - proces izgradnje i razgradnje kosti. Ti se procesi odvijaju sa ciljem stvaranja "nove" kosti ali i zbog održavanja normalne koncentracije kalcija u krvi. Između 20 i 30 godine života postiže se vrhunac koštane mase. Što je ta masa veća, manji je rizik da se tijekom života razvije osteoporoza. Kolika će biti maksimalna gustoća kostiju ovisi o mnogobrojnim čimbenicima kao što su genetsko nasljeđe, spol, neki hormoni, te životni stil. Poznato je da razgradnju kostiju pojačava nedovoljan unos kalcija u prehrani, nedostatak D vitamina te pušenje i prekomjerna konzumacija alkohola. S druge pak strane da bi proces

izgradnje kostiju bio optimalan, potreban je dovoljan unos kalcija i D vitamina, te redovita tjelesna aktivnost. Zato je važno od najranije mladosti voditi računa da prehrana sadrži dovoljne količine kalcija te da djeca i mlađi svakodnevno budu tjelesno aktivni najmanje sat vremena. Zdrave navike potrebno je očuvati kroz cijeli životni vijek kako bi naše kosti što dulje bile dovoljno čvrste.

“Osteoporoza se javlja u oba spola, no bolest je češća u žena i u njih se javlja u ranijoj životnoj dobi nego kod muškaraca.”

Poznato je da muškarci imaju veću koštanu masu od žena i to čak do 25%, a uz to njihove su kosti većih dimenzija što također povećava otpornost kosti. Pojačana razgradnja kosti u žena pojavljuje se u postmenopauzi kada je razina ženskih spolnih hormona sve manja. U starosti u oba spola dolazi do gubitka koštane mase zbog smanjenog stvaranja hormona važnih za ugradnju kalcija u kosti, a tome pridonosi i slabija tjelesna aktivnost starijih ljudi, smanjena resorpcija kalcija u crijevima, smanjeno stvaranje D vitamina, a u toj dobi su i češće neke bolesti koje mogu doprinjeti nastanku osteoporoze. Gubitak koštane mase u dubokoj starosti tako iznosi 30-50% kod žena i 20-30% u muškaraca.

“U liječenju osteoporoze neophodni su i različiti lijekovi, no ne smijemo zaboraviti da je prevencija i danas najznačajnija mjeru u borbi protiv ove bolesti.”

Osteoporoza se dugo ne zamjećuje, jer često ne daje nikakve simptome. Znakovi koji mogu pobuditi sumnju na osteporozu su bolovi u donjem dijelu leđa, gubitak na visini i pogrblijenost. Nerijetko prvi simptom bolesti bude jaka bol u leđima koja je posljedica prijeloma kralješka koji je

nastao nakon naglog pokreta gornjeg dijela tijela ili pak nakon kašljanja ili kihanja. Osim na kralješnici, prijelomi zbog osteoporoze najčešće nastaju na bedrenoj kosti (prijelom kuka) i na podlaktici. Ti prijelomi ne samo da mogu dovesti do teže pokretljivosti ili pak invalidnosti i potrebe za tuđom pomoći, već mogu završiti sa smrtnim ishodom zbog komplikacija dugotrajnog ležanja (upala pluća te tromboza ili embolija krvnih žila).

Stoga ako želimo biti aktivni i neovisni i u visokoj životnoj dobi, moramo poduzeti sve što je u našoj moći da spriječimo, rano otkrijemo i na vrijeme počnemo liječiti osteoporozu.

Prehrana mora sadržavati dovoljno kalcija i D vitamina, a to je prehrana u kojoj su zastupljeni mlijeko i mliječni proizvodi, cjelovite žitarice, ribe, jaja i perad, a potrebno je i povećati unos namirnica koje su bogate omega 3 i omega 6 masnim kiselinama kojih ima u ribi, sjemenkama lana, nekim biljnim uljima i orašastim plodovima. Poželjno je održavati normalnu tjelesnu težinu, svakodnevno se baviti tjelesnom aktivnošću koju treba prilagoditi dobi i tjelesnim sposobnostima, a potrebno je i ograničiti unos alkohola te ne pušiti. Takvim zdravim načinom života možemo doprinjeti spriječavanju osteoporoze, odnosno možemo zaustaviti napredovanje bolesti koja se već pojavila.



HRANA S PRAZNIM KALORIJAMA

Hranom dobivamo energiju koja nam je neophodna za normalno funkcioniranje organizma kao i za obavljanje svih vrsta tjelesne aktivnosti. No, to svakako nije dovoljno. Uz energiju, hranom moramo unijeti i dovoljne količine bjelančevina, esencijalnih aminokiselina i masnih kiselina te složenih ugljikohidrata. Uz prehrambene tvari, neophodan je i adekvatan unos vitamina, minerala i fitospojeva. Uz sve to hrana nam mora biti ugodna oku, a atmosfera za stolom opuštena.

Danas se smatra da je upravo preveliki unos slatkih sokova jedan od glavnih razloga povećanja broja djece s prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom.



Može li te brojne zahtjeve zadovoljiti hrana s "praznim" kalorijama. Nikako! Slana, slatka i hrana s visokim udjelom masnoća nam može biti privlačna i ukusna, no često nam ne pruža gotovo nikakvu hranjivu vrijednost, a posjeduje visok udio energije. Takvu hranu nerjetko konzumiramo "usput" – hodajući po cesti, gledajući televizor, igrajući se na računalu ili pak "s nogu", bez druženja za stolom.

U kategoriju namirnica s "praznim" kalorijama ubrajamo sve slatke namirnice kojima je šećer glavnina sadržaja (gazirana pića ali i slatki sokovi, bomboni, razni industrijski slatkiši), masne i slane grickalice, pržena "brza" hrana, alkoholna pića. Prehrana koja obiluje takvim namirnicama može dovesti do određenih poremećaja u organizmu zbog pomanjkanja nekih hranjivih i zaštitnih tvari, a zbog velikog energetskog unosa može doprinjeti nastanku prekomjerne tjelesne težine i debljine. Uzmimo primjer iz svakodnevnog života. Komad torte pripremljen od biskvitne mase (šećer, jaja, margarin, brašno, prašak za pecivo)

obično sadrži oko 350-400 kilokalorija i oko 30 g masnoća i to pretežno zasićenih, "loših". Da bi potrošili energiju koju smo unijeli u organizam komadom torte, trebamo hodati više od sat vremena ili pak 45 minuta voziti bicikl. Situacija nije ništa bolja sa sokovima (gaziranim ali i negaziranim), naime pola litre takvih sokova obično sadrži oko 10 žličica šećera (1 žličica ima 5 g). Ako svaki dan popijemo pola litre takvog soka, godišnje unesemo u organizam 18 kg šećera. Nevjerojatno ali istinito.

Keksi pripremljeni od bijelog brašna, šećera i margarina, također spadaju u skupinu namirnica s "praznim" kalorijama, no možemo ih zamijeniti zdravijom varijantom ako su

pripremljeni od integralnog brašna, meda i suhog voća. Što se pak tiče unosa tekućine, i tu imamo mogućnost zdravijeg izbora. Mi u Međimurju imamo sreće da nam je iz slavine dostupna vrlo kvalitetna voda za piće, a slatke sokove možemo zamijeniti sa 100%-tним prirodnim sokovima (po mogućnosti bez dodanog šećera) koje možemo razrijediti vodom, pa nam tako postaju jeftiniji i dostupniji. Umjesto čipsa i drugih slanih i masnih grickalica možemo ponuditi suho voće ili oraštaste plodove (lješnjak, badem, orahe), a pomfrit možemo zamijeniti kruhom iz pećnice.

Trebamo biti svjesni hrane koju jedemo. Zato steknite naviku čitanja deklaracije (etikete) proizvoda. Pročitajte koliko neki proizvod sadrži kalorija, masti, šećera, soli, bjelančevina, kolesterola, vitamina i minerala. Brzo ćete naučiti koje su namirnice jako kalorične, a koje to nisu. Prazne kalorije nisu bezuvjetno loše. No, obzirom da se danas sve manje krećemo i trošimo sve manje energije, malo si tko može "priuštiti" takve namirnice a da se ne udeblja, te da uz to unese dovoljno hranjivih tvari, vitamina i minerala. Ako pak si s vremenom na vrijeme "priuštite" uživanje u tim namirnicama, nemojte očajavati, potrošite unesene kalorije što prije. Hodajte, vozite bicikl, radite u vrtu, igrajte se s djecom na igralištu!



JEDETE LI RIBU BAREM DVA PUTA TJEDNO?



Puno je ljudi koji znaju da je za dobro zdravlje potrebno jesti ribu barem dva puta tjedno, no premalo je onih koji se tog principa i pridržavaju.

Ribe sadržavaju važne minerale i vitamine. Plave morske ribe kao što su tuna, losos, srdela, skuša bogate su omega-3 masnim kiselinama koje su posebno važne za zdravlje srca i krvnih žila. Naime, poznato je da dostatan unos omega-3 masnih kiselina u našoj prehrani smanjuje rizik nastanka ateroskleroze (stvaranje naslaga na krvnim žilama), te rizik stvaranja ugrušaka u krvnim žilama, a doprinose i smanjenju razine masnoća u krvi. Važno je još istaknuti da su omega-3 masne kiseline važne za optimalan rast i razvoj.

Ribe ubrajamo u dijetne namirnice, odnosno namirnice koje sadržavaju malo kalorija, a predstavljaju izuzetno dobar izvor visoko vrijednih bjelančevina.

Koje ribe izabrati? Odgovor je jednostavan, izaberite različite vrste riba, ali jednom tjedno nastojite odabratи plavu ribu. Ako niste među onima koji dovoljno često imaju ribu na svom jelovniku, pokušajte za početak pripremiti osliće, sveže ili zamrzнуте, ili pak pastrvu. Jako je važno kako ćete ribu pripremiti. Možete je kuhati u vodi ili na pari, peći u alu foliji, na žaru ili u pećnici. U mediteranskim zemljama

se dosta često riba priprema kuhanjem u vodi, dok kontinentalci taj način pripreme ribe premalo koriste. Ako se odlučite kuhati ribu u vodi, tada joj dodajte povrće (mrkvu, luk, korijen peršina) te od začina lovorov list, papar, češnjak, sol, ocat. Pri takvom načinu pripreme se gubi nešto vitamina. Zato je bolje pripremati ribu kuhanjem na pari kada je gubitak minerala i vitamina zanemariv. Možete pokušati npr. filee oslića kuhati na pari u posudama koje su za to namijenjene ili na plitkom tanjuru kojeg položite na lonac sa kipućom vodom. Ribu pospite začinima i pokrijte je drugim tanjurom ili poklopcem. Tako će se riba skuhati u vlastitom soku. Prijeko nego što je poslužite, posolite je i prelijete vlastitim sokom, a možete dodati i nekoliko kapi maslinovog ulja, malo sjeckanog češnjaka i peršina. Ribu možete dinstati u vlastitom soku u otvorenoj ili zatvorenoj posudi uz dodatak malo biljnog ulja i limunovog soka. Riba je vrlo ukusna i ako se pripremi u alu foliji. Ako se odlučite za pripremu ribe na žaru, tada ploča ne smije biti previše zagrijana. Takvu ribu premažemo maslinovim uljem i također nakapamo limunovim sokom, a okus će biti još bolji ako u maslinovom ulju nekoliko dana stoji ružmarin.

Ribe, osobito veće, možemo peći u pećnici. Tepsiju s ribama u početku pokrijemo alufolijom koju maknemo pri kraju pečenja

kako bi riba dobila lijepu boju. Izbjegavajte prženje ribe, jer će tako upiti previše ulja, a uz to prilikom prženja ulja na visokim temperaturama, stvaraju se štetni spojevi. I na kraju ćemo vam otkriti mali trik. Naime, nekima smeta specifičan miris ribe prilikom pripreme, koji se može izgubiti ako prije pripreme ribu operete u jako slanoj vodi (upotrijebite morsku sol). Želimo Vam puno uspjeha u pripremi ribe na zdrav način i naravno, uživajte u čudnovatim okusima zdrave hrane.

Ribe su bogate tzv. dobrim masnoćama, naravno uz pretpostavku da prilikom pripreme ribe ne dodajemo preveliku količinu biljnih ulja, te ako ih ne pržimo u puno ulja.



PRAVILNA PREHRANA UKLJUČUJE UMJERENE KOLIČINE MESA



Meso je bogat izvor bjelančevina, hranjivih tvari, koje su osnovni građevni elementi svakoga, pa i najsitnijega djelića našega tijela. Ulaze u sastav svake žive stanice i neobično su važne za brojne biokemijske procese u njima. Zato ih moramo svakodnevno unositi prehranom u dovoljnoj količini.

Bjelančevine su neophodne za stvaranje hormona i enzima, poboljšanje imuniteta, odnosno stvaranje antitijela koja nas štite od bolesti, za obnovu hemoglobina koji prenosi kisik, za transport hranjivih tvari putem krvi u stanicu, rast kose, noktiju i kože, a konačno i izvor su energije kada u organizmu nema dovoljno ugljikohidrata i masti.

Postoje bjelančevine biljnog i životinjskog porijekla. Za bjelančevine mesa kažemo da su potpune bjelančevine ili biološki kvalitetne

jer sadrže sve esencijalne aminokiseline koje naš organizam ne može sam stvoriti već ih moramo unositi hranom. Meso je uz to dobar izvor vitamina B skupine, željeza i cinka, a sadrži i druge minerale kao što su magnezij, fosfor, natrij, kalij, sumpor i kalcij.

Moramo istaknuti da se željezo iz mesa mnogo bolje iskorištava nego iz namirnica biljnog porijekla. No svakako ne smijemo zanemariti činjenicu da meso sadrži i masnoće te kolesterol.

Masnije meso sadrži više kolesterola i više zasićenih masnoća. Jeste li znali da na primjer pileća prsa sa kožom sadrže oko 11% masnoća, a ako kožu odstranimo, količina masnoća će se smanjiti na jedva 2%? Zato je važno istaknuti da je za zdravlje potrebno birati nemasno meso. Vidljive masnoće i kožicu možete odstraniti prije pripreme mesa ili neposredno prije konzumiranja, na tanjuru. Vodite računa i o pripremi mesa na zdrav način – dajte prednost kuhanju, pirjanju, pečenju u foliji ili posebnim posudama za pripremu bez masnoća.

Prema smjernicama piramide zdrave prehrane, piletina je u grupi namirnica zajedno s ostalim vrstama mesa, ribom, jajima, mahunarkama i orašastim plodovima. Preporuka za tu grupu namirnica je 2–4 serviranja dnevno, a jedno serviranje ili “jedinica” mesa iznosi 5–8 dkg (ovisi o dobi, spolu, fizičkoj aktivnosti i dr.).

Pileće je meso lako probavljivo meso visoke biološke vrijednosti i dijetetske namjene. Sadrži bjelančevine u optimalnim količinama te osigurava organizmu gotovo polovicu dnevnih potreba. Uz malo znanja i vještine možemo i iz takvog mesa pripremiti gurmanska jela. Važno je istaknuti da treba voditi računa i o pravilnom načinu rukovanja mesom. Tako je prije i poslije rukovanja svježim mesom potrebno dobro oprati ruke, a meso dobro termički obraditi da se izbjegne zaraza salmonelom. Pečeno ili kuhano meso nikada ne smijete rezati na istoj dasci (i s istim priborom) na kojoj smo prethodno pripremali sirovo meso.

Uživajte u ukusnim mesnim jelima, ali pri tome poštujte umjerenost u količini.



**Izbjegavajte prženje, jer
meso pripremljeno
na taj način sadrži više
masnoća i kaloričnije je, te
može dovesti do debljanja.
Dajte prednost mesu peradi
(piletina, puretina) zato
što je niske energetske
vrijednosti i nižeg sadržaja
kolesterola, dok svinjetinu,
teletinu, junetinu i govedinu
konzumirajte rjeđe.**

“DOBAR” I “LOŠ” KOLESTEROL

Kolesterol je masnoća neophodno potrebna našem tijelu za mnoge vitalne funkcije, a unosimo je u organizam putem hrane životinjskog porijekla. On je normalan gradivni sastojak svake stanice tijela, ima veliku važnost u stvaranju spolnih hormona i hormona nadbubrežne žlijezde, a važan je i u procesu probave jer iz njega nastaju žućne kiseline koje su neophodne za normalnu probavu. Stoga tijelo bez kolesterola ne može opstati te iz tog razloga postoji mogućnost stvaranja kolesterola u ljudskoj jetri ako ga ne unosimo dovoljno putem hrane. Međutim, ako ga pak ima previše u krvi, kolesterol se taloži na krvne žile, stvarajući na njima zadebljanja, uzrokujući tako aterosklerozu koja je značajan čimbenik rizika za srčanožilne bolesti.

Razinu dobrog-HDL kolesterola možemo povećati također sa redovitom tjelovježbom i prestankom pušenja, izbjegavanjem konzumiranja zasićenih masnoća te smanjenjem tjelesne težine u osoba s prekomernom tjelesnom težinom ili debljinom.

Kako se masnoće i kolesterol ne otapaju u krvi, oni se između dviju stanica prenose putem čestica prijenosnika koji se nazivaju lipoproteini. Postoji više vrsta prijenosnika kolesterola, no najznačajnije su dvije vrste - LDL čestice i HDL čestice. LDL čestice prenose kolesterol iz jetre krvlju do stanica. Višak

kolesterola koji se ne koristi može se nataložiti na stjenke krvnih žila. Na taj nataloženi kolesterol nakupljaju se i druge tvari, te se s vremenom krvne žile sve više sužavaju i postaju manje elastične. Kada se potpuno začepe krvne žile koje opskrbljuju krvlju mozak ili srce, nastaje srčani ili moždani udar. Zato se LDL kolesterol naziva “loš” kolesterol i njegova razina u krvi ne bi smjela biti viša od 3 mmol/l.

HDL čestice uklanjanju višak kolesterola iz krvi i tkiva i vraćaju ga u jetru, gdje se on može iskoristiti za stvaranje žučnih kiselina ili pak se ponovno veže za LDL čestice. Na taj se način smanjuje vjerojatnost taloženja kolesterola na stjenke krvnih žila, a tako i nastanka srčanožilnih bolesti. Stoga kolesterol vezan uz HDL čestice nazivamo “dobrim” kolesterolom i poželjno je da njegova razina u krvi bude oko 1,5 mmol/l, a svakako ne bi smjela biti u muškaraca niža od 1 mmol/l, a u žena ispod 1,2 mmol/l. Preporučena vrijednost ukupnog kolesterola trebala bi biti niža od 5,0 mmol/l.



Ovu su načelne preporuke, dok će poželjne vrijednosti ukupnog, te dobrog i lošeg kolesterola preporučiti liječnik svakom ponaosob, uzimajući u obzir postojanje drugih bolesti, odnosno drugih čimbenika rizika.

Iz spomenutog je posve jasno da je potrebno dati prednost pravilnoj prehrani koja smanjuje razinu LDL (lošeg) kolesterola i podiže razinu HDL (dobrog) kolesterola, a nužno je i usvojiti zdravi način života koji tome također može značajno pridonijeti.

Razinu lošeg kolesterola tako možemo smanjiti ako u prehrani smanjimo ukupan unos masti, a osobito masnoća životinjskog porijekla. Potrebno je ograničiti unos crvenog mesa i mesnih prerađevina, punomasnih mlječnih proizvoda, pržene hrane i hrane koja sadržava hidrogenizirana biljna ulja, a preporuča se da osnovni izvor masti u prehrani bude maslinovo ulje.

Namirnice životinjskog porijekla koje su jako bogate kolesterolom treba izbjegavati, a to su: mozak, iznutrice, žumanjak jajeta, maslac, slanina, masno meso i masni sirevi. Također se preporuča povećati unos prehrambenih vlakana kojih ima u voću i povrću, žitaricama od punog zrna i u mahunarkama. Uz već spomenuto potrebno je i redovito vježbatи, dok pušači trebaju prestati pušiti. Povišena razina ukupnog kolesterola te preniska razina "dobrog", a previsoka "lošeg" kolesterola u krvi značajno povećavaju rizik nastanka bolesti srca i krvnih žila. Do povišenih razina kolesterola u krvi može doći kako zbog genetskih predispozicija tako i zbog određenih bolesti i stanja, ali vrlo često i kao posljedica loših životnih navika među kojima su najznačajnije nepravilna prehrana, sjedilački način života, debljina i pušenje. Upravo te loše životne navike možemo promijeniti i tako značajno smanjiti svoj rizik.



JEDITE KOLAČE U MALIM KOLIČINAMA I RIJETKO

O piramidi zdrave prehrane već smo govorili. Taj je model osmišljen sa željom da bismo lakše razumjeli u kojoj količini moramo koristiti određene skupine namirnica. Piramida se sastoji od 4 police, a možemo je zamisliti kao police u našoj smočnici. Na najvećoj polici nalaze se namirnice koje su sastavni dio gotovo svakog našeg obroka, dakle koristimo ih više puta dnevno i u većim količinama, dok se na najmanjoj polici piramide nalaze namirnice koje trebamo koristiti u manjim količinama i rjeđe. Slatkiši i kolači nalaze se na toj najmanjoj polici. Zašto? Zato što uglavnom sadrže velike količine šećera i masnoća. Takve namirnice dovode do naglog porasta šećera u krvi što ima negativan utjecaj na naše zdravlje. S druge strane, velike količine šećera, a i masnoća (margarin, maslac) doprinose nastanku prekomjerne tjelesne težine i

debljine, podižu razinu masnoća u krvi, doprinose nastanku ateroskleroze pa tako povećavaju rizik nastanka srčanožilnih bolesti, a povećavaju i rizik nastanka nekih sijela raka.

Kakao je odlična zamjena za čokoladu, a sadrži manje količine masnoća nego čokolada.

No, kako odoljeti kolačima i slatkišima, kada nam njihov okus toliko godi!? Što možemo



poduzeti? Pokušajmo kolače zamijeniti voćnim desertom. Zdjelica sočnih jagoda ili šarena voćna salata mogu također biti prekrasan završetak našeg obroka. Ako ste se ipak odlučili za kolače, izrežite ih na manje komade ili pak izaberite kolače s manje šećera i masnoća, te s dodatkom voća.

Naučite poboljšati recepte za pripremu kolača i torti. Skoro uvijek možemo upotrijebiti upola manje šećera nego što je preporučeno, a da se okus značajno ne promjeni. Maslac ili margarin pak možemo zamijeniti uljem. Umjesto kreme od maslaca ili margarina možemo upotrijebiti domaću marmeladu ili nadjev pripremljen od suhog ili svježeg voća. Ako uz to biskvit prelijete sokom od naranče ili čajem u koji ste dodali malu količinu ruma (za odrasle osobe), kolač će biti sočan i aromatičan.

Zdravlje i život su naše najveće bogatstvo, imajmo to svaki dan na umu i živimo u skladu sa time.

Prilikom pečenja kolača, obložite tepsiju sa papirom za pečenje kako bi smanjili količinu masnoće. Da bi kolač bio dovoljno sočan, možete mu dodati različite vrste voća. Umjesto 4 jaja, možemo upotrijebiti 3 cijela jaja i 2 bjelanjka. Tako ćemo smanjiti količinu kolesterola (jedan žumanjak sadrži 240-300 mg kolesterola).

I na kraju još je jednom potrebno istaknuti da su slatkiši i kolači namirnice izuzetno bogate kalorijama. Ako im ponekad ne možete odoljeti i pretjerate uživajući u njihovom slasnom okusu, probajte već taj dan ili pak idući potrošiti unesene kalorije brzim hodom, vožnjom bicikla ili pak se uključite u grupu koja vježba aerobik.



Imate li prekomjernu tjelesnu težinu?

Nastanak prekomjerne tjelesne težine je dugotrajan i zato često neprimjetan proces. Premda se problem prekomjerne tjelesne težine i debljine sve češće javlja u djece i mladim, najveći broj ljudi počinje sakupljati višak kilogramaiza tridesete godine. Ako pretpostavimo da od 30 godine života nadalje, svake godine dobijemo samo pola kilograma viška, do 50 godine starosti nakupit ćemo 10-tak kilograma. Nažalost, godišnji dobitak tjelesne težine je najčešće i veći, te u 50-tim godinama veliki broj ljudi pati ne samo od prekomjerne tjelesne težine nego i od debljine.

Idealna ili normalna tjelesna težina ovisi o brojnim faktorima među kojima su najznačajniji dob, spol, visina i konstitucija. U praksi se danas najčešće koriste dva pokazatelja uhranjenosti koje svatko može sam utvrditi, a to su **INDEKS TJELESNE MASE i OPSEG STRUKA**.

Indeks tjelesne mase - ITM (često se koristi i kratica BMI - body mass indeks) predstavlja omjer tjelesne težine izražene u kilogramima i kvadrata tjelesne visine izražene u metrima: $ITM = TM(\text{kg})/TV^2(\text{m}^2)$. Npr. ako **odrasla**

osoba ima 70 kg, a visoka je 1,7 metara, **njezin ITM iznosi 24,2** ($70/1,7^2 = 70/2,89 = 24,2$). Ta osoba spada u kategoriju osoba s normalnom tjelesnom težinom (ITM od 18,5-25). Prekomjernu tjelesnu težinu imaju **odrasle** osobe čiji je ITM od 25-30, a kod osoba koje imaju ITM veći od 30, govorimo o debljini. No i tu ima iznimaka.

Naime, osoba može imati veću tjelesnu težinu, ali ako je vrlo mišićava s malo tjelesne masti, tada se ne smatra debelom. To su najčešće muškarci koji su takve tjelesne građe ili pak osobe oba spola koje se bave sportom. S druge strane imamo i osobe koje mogu biti normalne tjelesne težine ili čak imaju manjak kilograma a možemo ih svrstati u skupinu debelih osoba jer imaju previše masnog tkiva a premalo mišićnog. Stoga se danas sve češće koriste posebne vase ili aparati koji mogu procijeniti postotak masnog tkiva u organizmu. Takav aparat koristi se u našem savjetovalištu za prevenciju prekomjerne tjelesne težine i debljine.

Važno je napomenuti da se identifikacija pretilosti kod djece vrši pomoću BMI percentilnih krivulja koje su prilagođene

dobi i spolu djeteta, te se za njih ne mogu primjeniti prije spomenute kategorije uhranjenosti prema vrijednostima BMI.

Opseg struka je također vrlo praktičan pokazatelj uhranjenosti i raspodjele masnog tkiva a vrlo ga je jednostavno izmjeriti. Kod žena struk od 80-88 cm pokazuje umjerenou povećanu težinu i tako i umjerenou povećani rizik za nastanak bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti i različitih vrsta raka, dok je rizik žena s opsegom struka većim od 88 cm, značajno povećan. Za muškarce s opsegom struka od 94-102 centimetra govorimo o povećanom riziku od debljine i spomenutih bolesti, a kada je opseg struka veći od 102 centimetra, govorimo o znatno povećanom riziku. Nakupljanje masnog tkiva oko struka (abdominalna debljina) smatra se vrlo značajnim neovisnim rizičnim faktorom za srčani udar, a mnoge su studije pokazale da je rizik još veći kod osoba s povećanim opsegom struka koje su ujedno i pušači i nisu dovoljno fizički aktivne.

Zato izračunajte svoj BMI i izmjerite opseg struka još danas, a zatim jednom mjesечно, kako biste na vrijeme uočili mali višak kilograma jer tada je najlakše taj višak i izgubiti.

Čuvajte svoje zdravlje održavanjem normalne tjelesne težine i ne zaboravite na redovito svakodnevno kretanje.

“Glavno sredstvo u borbi protiv debljine smatra se dobro poznavanje principa pravilne prehrane i njihova primjena kao i redovita tjelesna aktivnost.”

STOP DIJETAMA, USPJEH JE U PROMIJENI NAČINA ŽIVOTA

Danas je imperativ izgledati lijepo i stoga je za pojedince glavni motiv za gubitak kilograma estetske naravi, a zdravstveni aspekt problema debljine je prilično zanemaren. Kako se na debljinu ne gleda kao na bolest tako se mnogi upuštaju i provode različite hit dijete bez nadzora liječnika, a što doista možemo smatrati opasnim i naravno štetnim za zdravlje.

“Mnoga su istraživanja pokazala da već gubitak 5-10% od početne tjelesne mase smanjuje rizik obolijevanja od niza bolesti povezanih s debljinom.”

Stvar je prilično jednostavna, naime da biste izgubili kilograme morate potrošiti više energije nego što je unosite hranom. Dakle potrebno je promijeniti prehrambene navike, ali i svakako potrošiti više energije kroz više kretanja. Mnoge dijete upravo zanemaruju važnost kretanja. Ako biste se svaki dan bavili umjerenom tjelesnom aktivnošću najmanje pola sata (to može biti brzo hodanje, vožnja biciklom) čak i bez promijene prehrambenih navika, za godinu dana biste izgubili od 5-8 kg (ovisi o vašoj tjelesnoj težini). No, jedan od velikih problema je što svi žele brza i jednostavna rješenja, a što nikako nije moguće, a i nije dobro za zdravlje kad se radi o debljini. Nakon prestanka dijete vraćamo se starom načinu života, te se kilogrami vrlo brzo vraćaju. Ne postoji univerzalno rješenje, prehrana

se uvijek mora prilagoditi pojedincu ovisno o stupnju debljine, njegovom zdravstvenom stanju, vrsti posla, dobi, spolu, načinu prehrane i načinu života. Na samom početku je važno postaviti si realne ciljeve, a to svakako nije veliki gubitak tjelesne mase u kratkom vremenu.

Jako je važno istaknuti da prehrana mora isključiti izgladnjivanje jer takva prehrana smije doprinijeti nastanku niza zdravstvenih posljedica kao što je slabokrvnost, umor, pad imuniteta i razdražljivost, a s druge strane dijete izrazito niskog kalorijskog unosa (dijete kod kojih se gubi više od $\frac{1}{2}$ do 1 kg tjedno) dovode do usporavanja metabolizma, pa organizam počinje štedljivije trošiti energiju, proces mršavljenja se usporava, a nakon prestanka dijete dolazi vrlo brzo do vraćanja kilograma čak i više nego što je dijetom izgubljeno (jo-jo efekt).

Nepoželjne su i štetne po zdravlje također i dijete koje zadiru u zadane omjere hranjivih tvari - ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Naime, dijeta bi trebala biti uravnotežena i sadržavati 20-30% masti, 50-60 % uljikohidrata i 12-15% bjelančevina. Može se dopustiti nešto niži unos masti, te preferirati konzumaciju nezasićenih masti iz ribe, biljnih ulja i orašastih plodova, te birati ugljikohidrate

iz skupine integralnih žitarica, mahunarki te povrća i voća koji su uz to bogati izvor vitamina i minerala te biljnih vlakana. Zaslđena pića i slastice potrebno je konzumirati u vrlo malim količinama ili posve izbjegavati.

Uvijek je bolje smanjiti npr. za jednu četvrtinu količinu svakog obroka (pojesti manje) nego mijenjati omjer hranjivih tvari, te nikako ne preskakati obroke jer gladovanje kroz veći dio dana dovodi do štedljivijeg trošenja energije.

Ne smijemo zaboraviti da tjelesna aktivnost troši kalorije te se mora uključiti u program mršavljenja (ako to zdravstveno stanje dopušta). Osobe koje su redovito tjelesno aktivne mogu imati nešto liberalniji jelovnik, a što doprinosi ustrajnosti u promjeni prehrambenih navika i konačno, jamči trajni uspjeh.

I svega spomenutog proizlazi da je ključ za uspješnu borbu protiv viška kilograma prvenstveno ustrajnost, jer često se pokazalo da nije teško gubiti kilograme, već je znatno teže održati postignutu tjelesnu težinu jer to podrazumijeva trajnu promjenu načina života koji je doveo do prekomjerne tjelesne težine i debljine.

Svaki napor je vrijedan truda jer ne smijemo zaboraviti da je debljina bolest pa gubitkom težine postajemo zdraviji i zadovoljniji.



Pokrenite se, BUDITE AKTIVNI ako želite biti zdravi

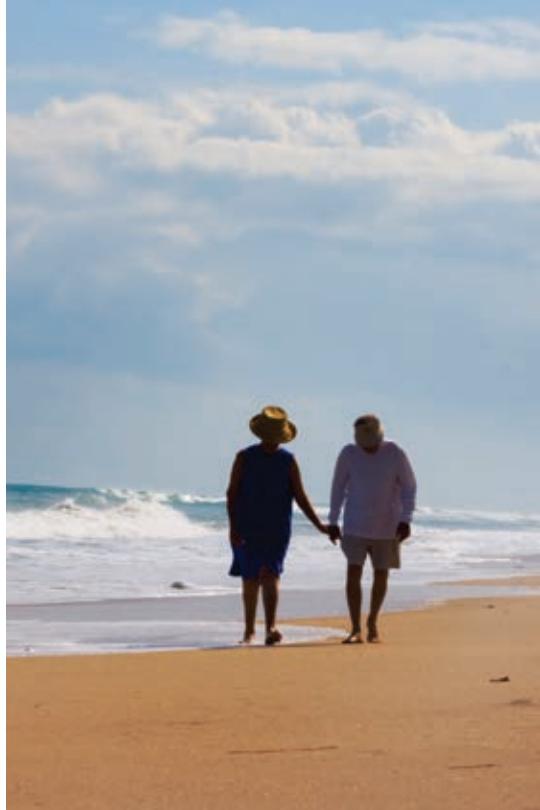
Suvremeni način života sve više smanjuje potrebu za kretanjem i obilježen je utrkom za postizanjem ciljeva koji su često vrlo zahtjevni i nerealni. Da bismo uspjeli postići te ciljeve spremni smo zanemariti neke osnovne životne potrebe. Tako smo skratili vrijeme spavanja, vrijeme potrebno za pripremu zdravih obroka i vrijeme boravka za stolom, sve manje vremena posvećujemo druženju i razgovoru s vlastitom djecom, partnerom i prijateljima, nemamo vremena za aktivan odmor, a često niti ne osjećamo potrebu za kretanjem jer nas umni rad sve više iscrpljuje pa imamo osjećaj da smo se fizički umorili, a radi se o psihičkom umoru koji neće proći ako sjedimo pred televizorom u zatvorenom prostoru.

Što može učiniti svaki od nas, a besplatno je, zabavno i jednostavno? Hodajte i vozite bicikl kad god možete - do škole, posla ili trgovine. Otiđite s djecom na igralište ili pak biciklom u posjetu prijateljima, organizirajte zajedničko druženje u prirodi. Svakodnevne šetnje ujutro ili navečer neka Vam postanu navika, a kad god možete povedite nekoga sa sobom.

Nedostatak aktivnog odmora često dovodi do kroničnog nezadovoljstva kod kojeg mnogi pribjegavaju uzimanju slake hrane, slatkih sokova i druge visoko kalorične hrane koja uz nedovoljnu aktivnost rezultira debeljanjem te se javlja još jedan razlog za nezadovoljstvo. Te promjene stila života koje su se dogodile u posljednjih nekoliko desetljeća smatraju se jednim od glavnih "krivaca" u nastanku

kroničnih bolesti koje danas uzimaju svoj danak u velikom broju oboljelih i umrlih osoba od srčano-žilnih bolesti, raka, bolesti sustava za kretanje i psihičkih oboljenja, a raste i broj osoba čija je kvaliteta života značajno narušena zbog ovisnosti o tuđoj

Redovita tjelesna aktivnost je temelj zdravog načina života, zato nađite svaki dan barem 30 minuta za kretanje.



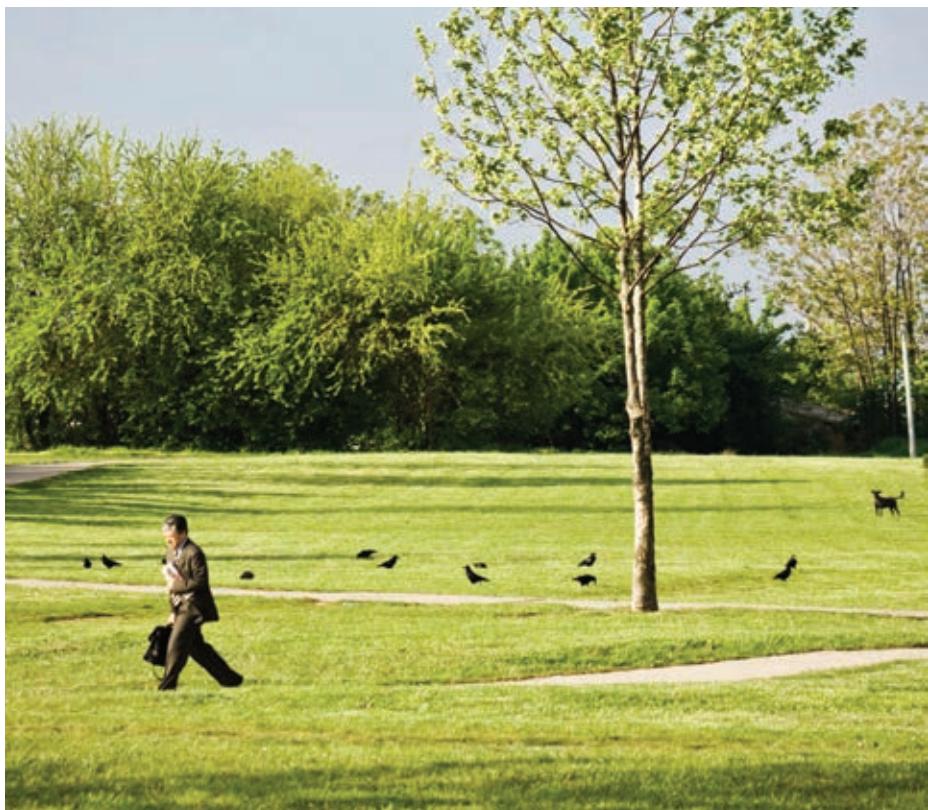
pomoći i nemogućnosti samostalnog življenja.

Stoga se danas redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću smatra neophodnim korakom za očuvanje i postizanje dobrog zdravlja. Minimum dnevne tjelesne aktivnosti za odrasle osobe je 30 minuta dnevno, ali što se više krećete, postići ćete i bolje zdravlje. Bit će Vam ugodnije u društvu, a pomoći će Vam u ustrajnosti jer će i Vas netko pozvati na aktivnost kada sami nećete imati dovoljno motivacije. Upravo aktivnosti kao što su hodanje, vožnja biciklom ili trčanje, kod kojih se povećava broj otkucaja srca i ubrzava se disanje, ako su umjerenog

intenziteta, najviše utječu na poboljšanje zdravlja.

Ako imate na umu da i neki kućanski poslovi mogu pozitivno djelovati na zdravje, s više entuzijazma prionut ćete košenju trave i radu u vrtu, pranju prozora i automobila te usisavanju i brisanju poda.

Bilo kakva aktivnost uvijek je bolja nego nedovoljno kretanje, ali je važno napomenuti da se intenzitet tjelesne aktivnosti uvijek mora prilagoditi dobi, sposobnostima, zdravstvenom stanju i željama. Potražite savjete i informacije kod svog liječnika ili u našem savjetovalištu.



Recepti

prim.mr.sc.
Branislava Belović
dr.med., spec.
pedijatrije i
socijalne medicine





Probiotična juha

(ZA 4 OSOBE)



POTREBNI SASTOJCI:

30 dkg krumpira

5 dl mlijeka (1,6% mlječe masti)

2 dl jogurta (1,6% mlječe masti)

sol, lovor, kumin

češnjak

6 dkg svježeg kravljeg sira

Postupak:

Krumpir ogulimo, narežemo na kockice i stavimo kuhati u približno 4 dl vode s dodatkom začina.

Kuhani krumpir usitnimo ručnom miješalicom ili vilicom te dodamo vrelo mlijeko.

Na koncu umiješamo jogurt i usitnjeni kravljji sir.

Odmah poslužimo.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

175 kcal

13 g bjelančevina

24 g ugljikohidrata

3 g masnoća

6 mg

kolesterol



Skuša u foliji s povrćem

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

4 skuše

10 dkg mrkve

10 dkg krumpira

10 dkg tikvica ili blitve

sol, papar, lovor, ružmarin,

limunov sok

Postupak:

Ribu očistimo, posolimo i popaprimo, te nakapamo limunovim sokom.

Foliju za pečenje premažemo uljem i na nju položimo osoljeno povrće koje prethodno blanširamo.

Na sloj povrća položimo skušu, a na skušu ponovno povrće.

Foliju potom zamotamo.

Svaku ribu umotamo u svoju foliju.

Pečemo pokriveno u tavi, na žaru ili u pećnici.

Ponudimo u foliji.

Ne zaboravite na salatu!

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

365 kcal

53 g bjelančevina

8 g ugljikohidrata

11 g masnoća

2 g prehrambenih

vlakana

140 mg

kolesterol-a



Pileći ragu s povrćem

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

40 dkg pilećeg mesa bez kostiju

50 dkg povrća – svježeg ili smrznutog
(cvjetača, mrkva, grašak, brokula)

10 dkg gljiva

1 krumpir

2 žlice ulja

1 luk

sol, papar

peršin

limunov sok

timijan, kim

2 žlice vrhnja za ukras (može i vrhnje za
kavu koje ima 10% mlijecne masti)

Postupak:

Meso narežemo na kockice.

U posudu za kuhanje dodamo ulje i sjeckani
luk. Pirjamo nekoliko trenutaka te dodamo
meso i narezano povrće.

Zalijemo vodom te potom pokrijemo posudu
i dalje pirjamo. Posolimo i dodamo začine.

Kad je kuhanje zakiselim limunovim sokom
i ukrasimo kiselim vrhnjem.

Uz to možemo ponuditi i prilog: okruglice od
kruha, kukuruznu palentu ili kuhanji krumpir.

Ne zaboravimo na salatu.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

374 kcal

25 g bjelančevina

27 g ugljikohidrata

7 g vlakana

19 g masti

70 mg kolesterola



Pureći savici s povrćem

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

4 pureća odreska (svaki od 12-14 dkg)

10 dkg očišćenih listova kelja ili špinata

10 dkg mrkve

2 žlice ulja

sol, papar, bosiljak

Postupak:

Listove kelja ili špinata uronimo u kipuću vodu, ostavimo 1 minutu, a zatim ih izvadimo i ohladimo u hladnoj vodi. Mrkvu skuhamo i narežemo na prutiće.

Odreske malo istučemo, lagano posolimo i popaprimo. Na svaki odrezak stavimo listove blitve ili špinata te prutiće mrkve. Savijemo ih u savitak i pričvrstimo čačkalicom. Tako pripremljene savitke pečemo na vrućem ulju, podlijemo s malo vode, dodamo bosiljak i pirjamo dok meso ne omekša.

Uz ovo jelo ponudimo kuhani krumpir s peršinom ili kuhano povrće.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

244 kcal

25 g bjelančevina

5 g ugljikohidrata

14 g masti

3 g prehrambenih

vlakana

70 mg

kolesterol



Hrskava piletina

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

45 dkg pilećih prsiju bez kože i kostiju

4 žlice sezamovog sjemena

sol, papar

1 žlica ulja

Postupak:

Pileća prsa razrežemo na dva dijela, posolimo, popaprimo i povajljamo u sezamovom sjemenu.

U manju tepsiju namazanu uljem stavimo meso i pečemo u pećnici oko osam minuta. Potom meso okrenemo te pečemo još osam minuta s druge strane.

Ovaj način pripreme mesa je odlična zamjena za pohanje. Brzo, ukusno, hrskavo i zdravo.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

254 kcal

24 g bjelančevina

0 g ugljikohidrata

17 g masti

0 g vlakana

72 mg kolesterola



Integralna tjestenina s pilećim ili purećim mesom

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

40 dag integralne tjestenine

25 dag mljevenih pilećih ili purećih prsa

2 žlice ulja (maslinovo)

1 luk

3 režnja češnjaka

15 dag kuhanog kukuruza

1 paprika (najbolje crvena)

3 žlice sjeckanog vlasca ili mladog luka

Svježe mljeven papar

Sol

POTREBNI SASTOJCI ZA

INTEGRALNU TJESTENINU:

18 dag integralnog brašna

18 dag bijelog pšeničnog brašna

4 jaja

Sol

2 žlice maslinova ulja

Postupak:

Na ulju pirjamo narezani luk i dodamo mljeveno meso. Papriku narežemo na kockice te ju zajedno s češnjakom dodamo mesu. Po potrebi dolijemo malo juhe ili vode. Kad je jelo gotovo dodamo kuhanu kukuruž, posolimo i popaprimo.

Skuhamo tjesteninu. Sol dodamo zadnje tri minute kuhanja - tako će tjestenina upiti manje soli, a ipak biti dovoljno slana. Naime tjestenina će biti svejedno ukusna, jer će vanjski sloj biti dovoljno slan. Pomiješamo tjesteninu i posipamo narezanim vlascem.

SAVJET:

Integralnu tjesteninu možemo napraviti sami. Za početak ju pripremimo iz mješavine integralnog i običnog brašna.

Zamijesimo tijesto te ga pustimo odmarati pola sata. Razvaljamo i narežemo šire rezance, malo ih posušimo i skuhamo.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

565 kcal (2373 kJ)

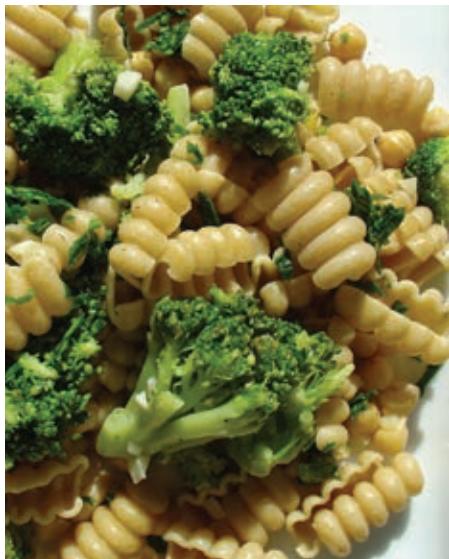
32 g bjelančevina

79 g ugljikohidrata

13 g masnoća

2 g vlakana

54 mg kolesterola



Integralna tjestenina s brokulom i slanutkom

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

40 dkg integralne tjestenine

50 dkg brokule

4 češnja češnjaka

2 jogurtove čaše kuhanog slanutka

3 žlice maslinova ulja

2 žličice limunova soka

2 žlice vode

2–4 žlice juhe

8 dkg parmezana

sol, papar, sjeckani peršin

Postupak:

Tjesteninu skuhamo i ocijedimo.

U pokrivenoj posudi s malo vode skuhamo komadiće brokule (neka ostanu tvrdi).

Ugrijemo tavu, dodamo ulje, fino sjeckan češnjak, slanutak i ocijeđenu brokulu.

Zalijemo s limunovim sokom i vodom.

Pirjamo nekoliko minuta.

Popaprimo, posolimo te dodamo vruću tjesteninu.

Posipamo parmezanom i poslužimo sa salatom.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

420 kcal

62 g ugljikohidrata

10 g bjelančevina

15 g masti

6 g prehrambenih vlakana

60 mg
kolesterol



Pire od krumpira s brokulom ili špinatom

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

40 dkg brokule

80 dkg brašnastog krumpira

mlijeko po potrebi

mljeveni muškatni oraščić, sol

sastojci za preljev:

2 žlice ulja,

5 dkg badema

Postupak:

Krumpir i brokulu skuhamo posebno, ocijedimo te stavimo u prikladnu posudu.

Dolijemo vruće mlijeko te napravimo pire. Na kraju umiješamo muškatni oraščić.

Na ulju lagano popržimo listiće badema ili grubo sjeckane bademe te ih posipamo po pireu.

Umjesto brokule možemo dodati 20 dkg smrznutog špinata kojeg smo prethodno skuhali u malo vode i odcijedili.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

300 kcal

6 g bjelančevina

40 g ugljikohidrata

12 g masnoća

3 g vlakana

0 g kolesterola



Prilog od povrća iz pećnice

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

- 40 dag krumpira
- 2 paprike
- 2 rajčice
- 1 tikvica
- 2 luka
- 3 žlice maslinovog ulja
- 3 režnja češnjaka
- grančica timijana, malo origana po želji
- lovorov list

Postupak:

Povrće narežite, prelijte uljem, posipajte začinima, promiješajte i stavite u posudu za pečenje.

Na početku pecite pokriveno alu folijom, a kasnije foliju uklonite kako bi se jelo lijepo zapeklo.

Poslužite kao prilog.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

223 kcal (937 kJ)
3,5 g bjelančevina

29 g ugljikohidrata
10 g masti

3,5 g vlakana
0 mg kolesterola



Krumpir iznenađenja iz pecniće

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

80 dkg oguljenog krumpira

1 žlica ulja

pola čajne žličice suhog timijana

prstohvat suhog zdrobljenog ružmarina

žličica mljevene crvene paprike

sol

alu folija

Postupak:

Krumpir narežemo na štapiće ili kriške. U dubljoj zdjeli dobro promiješamo krumpir, timijan, ružmarin, ulje i papriku.

Tako pripremljen krumpir rasporedimo na tepsiju koju smo prethodno obložili alu folijom.

Krumpir pečemo na jačoj temperaturi u pećnici. Prvih 10 minuta ga pečemo pokrivenog alu folijom a potom ga otkrijemo kako bi dobio lijepu crvenkastu boju. Prije serviranja ga blago posolimo.

Ovaj krumpir je odlična zamjena za prženi krumpir (pomfrit) – njegova zdravija varijanta!

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

160 kcal

5 g bjelančevina

25 g ugljikohidrata

5 g masti

2 g prehrambenih

vlakana

0 mg

kolesterol



Kukuruzni žganci s mljekom

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

1 l vode

40 dag kukuruznog brašna

sol

1 l mlijeka 1,6% mlječne masti
ili manje

Postupak:

U kipuću vodu stavimo kukuruzno brašno koje ne promiješamo s vodom.

U sredini kuhačom napravimo rupu i pustimo da se kuha približno 5 minuta. Potom brašno dobro promiješamo i kuhamo oko 20 minuta uz neprestano miješanje.

Kada je brašno kuhan, kuhačom oblikujemo žgance, stavimo ih u zdjelicu ili duboki tanjur i dolijemo vruće mlijeko.

Umjesto kukuruznih žganaca možemo pripremiti palentu (po uputi na ambalaži) te je ponuditi s mlijekom.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

490 kcal

9 g bjelančevina

82 g ugljikohidrata

7 g masti

0,7 g vlakana

20 mg kolesterola



Fini sojin namaz

(ZA 10 KOMADA KRUHA)

POTREBNI SASTOJCI:

15 dkg soje u zrnu

2 žlice bućinog ulja

sol, papar

češnjak

po potrebi malo prokuhanе i ohlađene vode

5 dkg bućinih sjemenki

Postupak:

Soju namočimo preko noći. Skuhamo je, odcijedimo i ohladimo.

U električnom mikseru miješamo soju, ulje, češnjak te po potrebi malo vode. Posolimo i po želji dodamo malo papra. Poslužimo sa integralnim kruhom, a namaz pospemo sjeckanim bućinim sjemenkama.

Umjesto bućinog možemo upotrijebiti maslinovo ulje.

U hladnjaku namaz može stajati u pokrivenoj posudi do 3 dana.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NAMAZ ZA JEDNU KRIŠKU KRUHA):

80 kcal

7 g bjelančevina

5 g ugljikohidrata

6 g masti

1 g vlakana

0 mg kolesterola



Salata s ječmenom kašom

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

15 dkg ječmene kaše

2 dl kuhanog graha

1 paprika

1 rajčica

6 dag sira (gaude, ementalera ili neke druge vrste)

6 dkg bućinih sjemenki

žličica senfa

jabučni ocat, sol, papar, zeleni peršin

10 dkg kuhanog dimljenog jezika ili nemasne šunke

Postupak:

Ječmenu kašu skuhamo i ocijedimo, prelijemo s malo hladne vode te ponovno dobro ocijedimo.

Papriku, rajčicu, dimljeni jezik ili šunku te sir narežemo na kockice.

Bućine sjemenke sameljemo u mlinčiću za kavu, stavimo ih u manju posudu i dodamo ocat, malo vode, sol, papar, senf i fino sjeckani peršin.

Potom dobro pomiješamo sve sastojke.

Ostavimo 1 sat na hladnom da se okusi prožmu.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

367 kcal

21 g bjelančevina

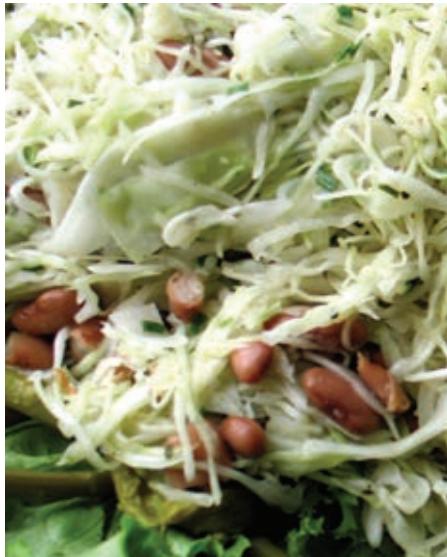
52 g ugljikohidrata

6 g masnoća

12 g prehrabnenih vlakana

48 miligrama

kolesterol-a



Salata od kupusa i graha

(ZA 4 OSOBE)

POTREBNI SASTOJCI:

60 dkg tanko narezanog svježeg kupusa
3 dl kuhanog graha
češnjak
papar, sol
2 žlice ulja
ocat

Postupak:

Kupus očistimo od vanjskih listova, razrežemo na pola i izvadimo mu srčiku. Tanko ga narežemo, dodamo grah, sjeckani češnjak, sol, papar, ulje i ocat te sve dobro promiješamo.

Za promjenu možemo još dodati i kuhanji krumpir.

Savjet: odličnu salatu možete pripremiti iz tanko narezanog kiselog kupusa, graha i krumpira. Takvu salatu začinite bućinim uljem. Ocat i sol nije potrebno dodavati.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

255 kcal
8 g bjelančevina

37 g ugljikohidrata
8 g masti

6 g vlakana
0 mg kolesterola



Ukusan kolač od jabuka

(20 KOMADA)

POTREBNI SASTOJCI:

3 cijela jaja i 2 bjelanjka

25 dkg glatkog brašna

15 dkg šećera u prahu

1 vrećica vanilin šećera

40 dkg kiselih jabuka

sok od jednog većeg limuna

pola praška za pecivo

papir za pečenje

Postupak:

Jabuke operemo i narežemo na kockice te ih prelijemo limunovim sokom.

Brašno pomiješamo sa praškom za pecivo i prosijemo.

Miješamo žumanjke, polovicu šećera i vanilin šećer električnom mješalicom.

Iz bjelanjaka istućemo čvrsti snijeg uz dodavanje preostalog šećera.

Smjesi žumanjaka potom istovremeno dodajemo istućeni snijeg i brašno.

Na kraju dodamo jabuke.

Tepsiju obložimo papirom za pečenje, ulijemo u nju smjesu i pečemo u pečnici 40 minuta na temperaturi od 190 stupnjeva C.

Kolač ohladimo u tepsiji i potom poslužimo.

KALORIJSKA VRIJEDNOST INUTRITIVNI SASTAV 1 KOMADA:

183 kcal

2 g bjelančevina

40 g ugljikohidrata

1 g vlakana

2 g masti

32 mg kolesterola



Kuglice sa suhim voćem

(PRIBLIŽNO 25 KUGLICA)

POTREBNI SASTOJCI:

15 dkg suhih smokava

10 dkg suhih marelica

10 dkg suhih grožđica

15 dkg mljevenih oraha +

5 dkg mljevenih oraha

narančin sok po potrebi

papirnati modeli - košarice

Postupak:

Suhu voće sameljemo u multipraktiku sa dodatkom soka. Masi dodamo mljevene orahe i po potrebi još malo soka. Dobro prognječimo i formiramo kuglice veličine oraha. Povaljamo ih u mljevenim orasima.

Za promjenu možemo u sredinu svake kuglice utisnuti četvrtinu oraha.

Nekoliko kuglica povajamo u kokosovom brašnu.

Kuglice stavimo u ukrasne papirnate modele.

Savjet: ovu poslasticu punu voća napravite zajedno sa vašom djecom.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST (NA JEDNU OSOBU):

80 kcal

2 g bjelančevina

8 g ugljikohidrata

4 g masti

2 g vlakana

0 mg kolesterola



Moj kolač

(14 KOMADA)

POTREBNI SASTOJCI:

10 dkg mljevenih oraha

25 dkg naribanih jabuka

sok od pola limuna

5 dkg suhih marelica ili grožđica

10 dkg grisa

8 dkg smeđeg šećera

2 žlice meda

5 dkg ulja

½ dl mlijeka

2 jaja

2 žlice brašna

½ praška za pecivo

Postupak:

Jabuke operemo, naribamo i prelijemo limunovim sokom. U posebnoj posudi dobro izmješamo jaja, med i šećer.

Postepeno dodamo orahe, ulje i mlijeko. Zatim dodamo gris i brašno pomiješano sa praškom za pecivo te jabuke i narezane marelice ili grožđice. Pečemo u namazanoj i mrvicama posutoj uskoj tepsiji oko 40 minuta na 180 stupnjeva Celzijusa.

Savjet: smeđi šećer je upotrijebljen zbog arome. Inače smeđi šećer nema drugih prednosti u prehrani. Za promjenu u kolač možemo dodati 2 žlice kakaa.

KALORIJSKA I NUTRITIVNA VRJEDNOST (ZA JEDAN KOMAD):

161 kcal

3 g bjelančevina

18 g ugljikohidrata

9 g masti

1 g vlakana

42 mg kolesterola

izv.prof.dr.sc.
Danijel Jurakić

doc.dr.sc.
Zrinka Greblo Jurakić

prof.dr.sc.
Željko Pedišić

Tjelesna aktivnost



REDOVITO HODANJE - PUT DO ZDRAVLJA

Tražite način kako redovito vježbatи i postići dobru kondiciju, a ne potrošiti puno vremena i novaca? Možda je upravo **hodanje** ta tjelesna aktivnost koja vam u tome može pomoći. Jeste li znali da redovito hodanje smanjuje rizik za obolijevanje od bolesti srca i krvnih žila između 30 i 40%, smanjuje rizik za obolijevanje od dijabetesa tipa 2 oko 50% i čak za 20% smanjuje rizik za obolijevanje od raka debelog crijeva i raka dojke. Osim toga, hodanje povoljno utječe na vaš krvožilni sustav koji je upravo najviše pogođen modernim "sjedilačkim" načinom života. Odabir hodanja kao oblika tjelovježbe ima brojne prednosti: jednostavno je, dostupno, nije potrebna skupa oprema i ne zahtjeva posebnu pripremu. Dovoljno je odvojiti 30 minuta dnevno, udobno se obući i obuti, izaći iz kuće i već s prvim korakom započinje tjelovježba koja može unaprijediti vašu kondiciju i zdravlje.

Još je važno napomenuti da vježbanje ne treba biti niti naporno niti iscrpljujuće kako bi se ostvarili zdravstveni učinci. Vježbanje može biti vrlo zabavno ako pronađemo aktivnost u kojoj uživamo. Tjelesna aktivnost je prirodna čovjekova potreba i čovjek bi se u pravilu trebao osjećati dobro kad namiri tu svoju potrebu. No ponekad želja za brzim ostvarenjem nekog cilja (npr. mršavljenje,

povećanje mišićne mase) može smanjiti osjećaj užitka u vježbanju, a povećati osjećaj napora. Zato je važno krenuti postepeno i ustrajati u namjeri da pronađete oblik vježbanja koji vam odgovara i u kojem uživate.

PRAKTIČNI SAVJETI ZA HODANJE:

- **udobno se odjenite – trenirka ili udobne hlače i majica;**
- **odaberite udobnu obuću – važno je da obuća ima deblje potplate (džon) jer na taj način štitimo naše zglove;**
- **ako idete na hodanje po hladnjem vremenu, obavezno se toplo obučite, stavite kapu i rukavice. Bilo bi dobro da se po završetku hodanje odmah uputite kući pod topli tuš. Svakako izbjegavajte zadržavanje na hladnoći nakon hodanja;**
- **hodanje može biti zabavno i u društvu – povremeno pozovite svog supruga/ suprugu ili dijete da vam se pridruži;**
- **odaberite jedan dan u tjednu i hodajte do svog posla (ako vam nije predaleko) ili do dućana do kojeg uobičajeno idete automobilom ili gradskim prijevozom.**



NORDIJSKO HODANJE (NORDIC WALKING)

Nordijsko hodanje je oblik hodanja kod kojega se primjenjuju posebno dizajnirani štapovi. Od 1997. godine, kada je u Finskoj održana prva prezentacija ove aktivnosti i opisan njezin pozitivan utjecaj na zdravlje, popularnost nordijskog hodanja svakodnevno raste. Zbog toga, ako se želite redovito baviti tjelesnom aktivnošću koja unapređuje Vaše zdravlje i uz to biti *in*, nordijsko hodanje je odličan odabir.

Nordijsko hodanje je aktivnost pri kojoj su angažirani gotovo svi veliki mišići u tijelu, a uz to su i osigurani povoljni uvjeti za rad srčano-žilnog sustava. Osim toga, nordijsko hodanje je namijenjeno svim uzrastima, pa se tako tom aktivnošću mogu baviti djeca, odrasli i starije osobe.

Kako bi pravilno odabrali visinu štapova, poslužite se sljedećom formulom: visina osobe x 0.68 = visina štapova. Podlaktica i nadlaktica trebaju biti pod kutem od 90 stupnjeva dok je vrh štapa na podu, a vi držite štap za dršku

Iako se nordijsko hodanje preporučuje svima koji žele unaprijediti i održati svoju kondiciju, ono je posebno pogodno za osobe koje imaju problema s viškom kilograma tj. za osobe koje žele smanjiti svoju tjelesnu masu. Naime, nordijskim hodanjem se u relativno kratkom vremenu može potrošiti

veliki broj kalorija (približno 350 kcal za 45 minuta), a osim toga, ako usporedimo s hodanjem bez štapova i trčanjem, smanjeno je opterećenje na koljena, kukove i lumbalni dio kralježnice.

Osim kvalitetnih cipela ili tenisica, za nordijsko hodanje su potrebni i štapovi. Štapovi se mogu nabaviti već za 150 kuna, a za nešto kvalitetnije štapove je potrebno izdvojiti 250-300 kuna, a mogu se nabaviti u sportskim dućanim, a ponekad čak i u velikim prodajnim centrima mješovite robe.

Čini Vam se interesantno?! Pokušajte već danas! Mi smo uvjereni da će Vam se svidjeti.



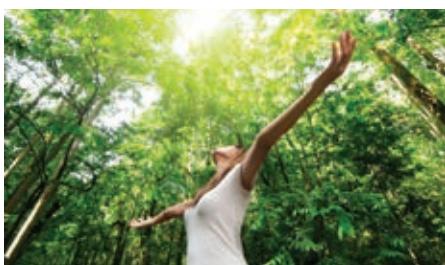
PASIVNI ILI AKTIVNI ODMOR - PITANJE JE SAD!

Nakon napornog radnog dana ste se vratili kući i osjećate se prilično iscrpljeno. Dok obavite još neke kućanske poslove osjećate se potpuno izmoreno i jedino što vam preostaje je izvaliti se ispred televizora ili leći i čitati neki časopis ili novine. Nakon što provedete sat, dva ili čak tri u sjedećem ili ležećem položaju osjećate se "slomljeno" i odlazite na spavanje. Jeste li se ikada zapitali postoji li neki učinkovitiji način odmora od pasivnog odmora? Ako vas zanima kako se učinkovitije odmarati i kako vratiti osjećaj vitalnosti nakon napornog radnog dana pročitajte ovaj članak do kraja, u njemu se kriju odgovori.

Da bi se organizam oporavio od akutnog ili kroničnog umora, potreban je prikladan odmor. Razlikujemo dvije osnovne vrste odmora: pasivni i aktivni. Pasivni odmor podrazumijeva potpuni prekid aktivnosti, a koristan je nakon teškog fizičkog rada. S druge strane, aktivni odmor, podrazumijeva prekid poslovne aktivnosti i prelazak na neku drugu aktivnost. Znanstvena istraživanja su, još početkom prošlog stoljeća, pokazala kako je aktivni odmor uspješniji od pasivnog pri suzbijanju umora koji je posljedica laganog psihomotornog rada, repetitivnog rada ili neke druge vrste rada u kojem je relativno mala energetska potrošnja.

Aktivni odmor se pokazao posebno učinkovitim kod suzbijanja umora od intelektualnog rada jer npr. šetnja, vježbe razgibavanja ili lagano trčanje djeluju povoljno na fiziološke funkcije, koje su, posebno u sjedećem položaju, bile

usporene. Tjelesna aktivnost utječe na popuštanje psihičke napetosti i emocionalno rasterećenje, što je osobito važno prilikom odmaranja od intelektualnog rada ili repetitivnih manualnih poslova. Stoga, ako ste se vratili kući i osjećate se psihički iscrpljeno nemojte leći na kauč ili upaliti TV, nego obucite tenisice i izađite u šetnju ili odaberite neku drugu tjelesnu aktivnost u kojoj uživate. Nakon samo 20-30 minuta žustrijeg hodanja, nordijskog hodanja, trčanja, vožnje bicikla ili neke slične tjelesne aktivnosti osjećat ćete se revitalizirano, a osjećaj psihičke napetosti će se uvelike smanjiti. Ako još uvijek imate dilemu i niste baš u potpunosti uvjereni da je aktivni odmor puno učinkovitiji od pasivnog, mi vas pozivamo da provjerite i uvjerite se sami jesmo li bili u pravu.



Važno je znati da nas stimulativna sredstva poput kave, čaja ili energetskih napitaka ne rješavaju umora u potpunosti, nego ga samo odgađaju, a ako se koriste u većim količinama mogu ozbiljno narušiti prirodno funkcioniranje organizma, a time i naše zdravlje.

JOGGING - TRČANJE

Jogging ili trčanje je još jedna od aktivnosti koja može unaprijediti vaše zdravlje. Samo neke od zdravstvenih dobrobiti redovitog trčanja su: unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustava, smanjenje krvnog tlaka, povećanje razine HDL kolesterola (tzv. dobrog kolesterola), unapređenje metabolizma glukoze te povećanje gustoće kostiju.

Zbog navedenih dobrobiti, osobe koje redovito trče imaju manji rizik obolijevanja od kroničnih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, nekih vrsta raka i osteoporoze. Svakako treba spomenuti da redovito trčanje može doprinijeti u prevenciji i sprječavanju pretilosti.

Osim što utječe na unapređenje tjelesnog zdravlja, redovito bavljenje trčanjem može utjecati na poboljšanje našeg psihičkog zdravlja. Poznato je da se tijekom trčanja podiže razina serotonina i endorfina što dovodi do poboljšanja raspoloženja. Isto tako, sve je više znanstvenih dokaza o utjecaju trčanja na smanjenje psihološkog stresa koji je prisutan kod većine zaposlenih ljudi.

Što je potrebno za trčanje? Da biste se bavili trčanjem, ustvari je potrebno samo malo dobre volje. Za početak je dovoljno odvojiti 15-ak minuta vremena, obuti tenisice i izaći iz kuće ili stana.

Izgleda prejednostavno?! U pravu ste, vrlo je jednostavno i kao što smo već rekli, potrebno je samo malo dobre volje.

Nekoliko praktičnih savjeta za trčanje:

- Prvih 5-7 minuta trčite niskim intenzitetom. Organizmu je potrebno nekoliko minuta

"Trčanje je izvrsna metafora za život zato što od njega dobivaš ono što u njega uložiš"

Oprah Winfrey

da bi se zagrijao i prilagodio na povećano opterećenje.

- Ako ste trkač početnik, odnosno tek se počinjete baviti ovom aktivnošću, zadajte si realan i dohvatljiv cilj. Možete početi tako da u aktivnosti provedete 15 minuta i to na način da 1 minutu trčite, a zatim 1 minutu hodate. Kada, nakon 2 od 3 tjedna, osjetite da su vam se poboljšale sposobnosti i da se povećala izdržljivost, možete postepeno produžiti ukupno vrijeme provedeno u aktivnosti (npr. 20-25 minuta), a pri tome skratiti intervale u kojima hodate.
- Neki ljudi u trčanju pronalaze vrhunsko zadovoljstvo. Ako ste jedan od njih, savjetujemo vam da investirate u odgovarajuće tenisice za trčanje. Danas postoje tenisice sa zračnim jastucima koji amortiziraju i ublažavaju opterećenja na zglobove nogu, pa bi ih bilo dobro koristiti ako redovito trčite.
- Izbjegavajte trčanje po asfaltu i trčanje uz prometnice na kojima je gust promet. Trčanje po mekšim podlogama manje opterećuje naše zglobove, pa zbog toga radije trčite po travi ili zemljanim putu uz stazu za šetanje. Kako trčanje aktivira naš dišni sustav i povećava potrebu za kisikom, nije poželjno da se odvija uz prometnice gdje je zrak zasićen smogom.
- Trčati se može i u zimskim mjesecima, posebno u danima kad nije jako hladno. No, onda je potrebna topla odjeća, a kapa i rukavice su obavezna dodatna oprema.
- Ako se niste dugo bavili nikakvom tjelesnom aktivnošću ili osjećate određene tjelesne tegobe, bilo bi dobro da se prije početka vježbanja posavjetujete sa svojim liječnikom.



REDOVITO VJEŽBANJE UZ MINIMALAN UTROŠAK VREMENA – JE LI MOGUĆE?

*Kontinuirani trud – ne snaga ili inteligencija
– je ključ u osvarenju našeg potencijala.*

Liane Cardes

Već neko vrijeme razmišljate o tome da biste se trebali početi baviti nekom tjelesnom aktivnošću, a nikako da pronađete malo vremena kako biste to stvarno i napravili? Znate da je tjelesna aktivnost važna za vaše zdravlje, a ipak ne pronalazite vremena da ju redovito provodite? Ovaj članak je namijenjen baš vama jer ćemo u njemu opisati kako redovitu tjelesnu aktivnost uklopiti u svoj dnevni raspored bez izdvajanja dodatnog vremena. Zvuči zgodno? Evo nekoliko prijedloga, a vi odaberite one načine koji vam najviše odgovaraju.

PRIJEDLOG 1.

Tijekom gledanja TV programa u popodnevnim ili večernjim satima, za vrijeme trajanja reklama (koje nekada zna trajati i po 10-ak minuta), ljudi se uobičajeno dosađuju ili prebacuju na druge kanale dok čekaju da reklame prođu. Reklamni prekidi upravo mogu postati vrijeme za vaše vježbanje. Tijekom jednog večernjeg filma, uobičajeno su 3 reklamna prekida po 10-ak minuta, točno toliko vremena koliko je potrebno za ispunjavanje preporučene dnevne "doze" tjelesne aktivnosti. Što možete raditi i na koji način vježbati? Uz ovaj članak dobili ste i niz vježbi za jačanje mišića koje je moguće raditi bez ikakvih pomagala. Potrebno je samo da si oslobojidete malo prostora na podu vaše kuće ili stana i 10 minutno vježbanje može početi. Osim toga, ako imate kućni bicikl, steper ili neku drugu spravu za vježbanje, možete ju također koristiti u ovu svrhu. Vožnja sobnog bicikla se također može nastaviti i za vrijeme dok gledate film, seriju ili neku drugu emisiju na TV-u.

PRIJEDLOG 2.

Umjesto dizala (lifta) uvijek koristite stepenice. Ako živite jako visoko (npr. na 6. ili 7. katu) popnite se 3 kata pješke, a zatim pozovite lift.

PRIJEDLOG 3.

Volite plesati? Uobičajeno se plesanje veže za večernje izlaske, različite proslave, svadbe i slično. Međutim, plesati se može i kod kuće. Odaberite 3 do 4 omiljene pjesme, zatvorite vrata od sobe i jednostavno plešite. Nije važno kako kako ste obučeni, ni kako izgledaju vaši pokreti, niti jesu li vaši koraci pravilni, važno je jedino da uživate. Nakon takvog plesa osjećat ćete se revitalizirano i osvježeno.

PRIJEDLOG 4.

Umjesto da pozovete prijatelja ili prijateljicu na kavu, pozovite ga/ju u šetnju. Druženje na svježem zraku može biti puno ljepše nego sjedenje u zadimljenom kafiću.

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije, za održavanje i očuvanje zdravlja je potrebno 150 minuta umjereno intenzivne ili 75 minuta visoko intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno. Aktivnost može biti raspoređena kroz više dana u tjednu, pri čemu je samo važno da jedan interval vježbanja traje najmanje 10 minuta. Primjerice, aktivnost je moguće je provoditi 3 puta dnevno po 10 minuta kroz 5 dana u tjednu i na taj način zadovoljiti potrebu svog organizma za tjelesnom aktivnošću. Nadamo se da su vam se ranije navedeni prijedlozi svidjeli i da ćete pronaći način da budete aktivni 30 minuta većinu dana u tjednu.

MOŽE LI NAM TJELESNA AKTIVNOST POMOĆI U RJEŠAVANJU STRESA?

Stres je jedan od najučestalijih problema zaposlenog čovjeka današnjice, a najčešće se definira kao negativna emocionalna reakcija zasnovana na procjeni situacije kao opasne ili prijeteće. Psihološki stres nastaje kad osoba procijeni da neće moći uđovoljiti okolnim i/ili unutarnjim zahtjevima zato što ti zahtjevi nadilaze njegove/njezine mogućnosti. Prema znanstvenim istraživanjima, posljedice stresa mogu se manifestirati na psihološkom, socijalnom i tjelesnom planu. Naime, neadekvatan oblik suočavanja sa stresnom situacijom može rezultirati narušavanjem *psihološke dobrobiti* koja se odnosi na dugoročno zadovoljstvo samim sobom i svojim životom, *socijalne dobrobiti* koja se odnosi na ispunjavanje socijalnih uloga te *tjelesne dobrobiti* koja obuhvaća tjelesno funkcioniranje, zdravlje i dugovječnost. S obzirom da stres može narušiti zdravlje, postavlja se pitanje da li nam tjelesna aktivnost može pomoći da se adekvatnije suočimo sa stresom te na taj način zaštитimo zdravlje. Znanstvena istraživanja pokazuju da je to moguće, a evo i zašto:

- Tjelesna aktivnost može smanjiti razinu tzv. hormona stresa (kortizola) i povećati razinu tzv. hormona sreće (serotonin i endorfina). Što utječe na poboljšanje raspoloženja.
- Tjelesna aktivnost omogućuje "isključivanje" iz svakodnevnih obveza i problema te time utječe na pozitivne promjene psihičkog stanja.

• Tjelesna aktivnost može poslužiti kao "ispušni ventil". Veliki broj ljudi koristi intenzivne aktivnosti poput trčanja, boksanja, squash-a, borilačkih sportova ili dizanja utega kako bi se riješili nakupljenih negativnih emocija.

• Tjelesna aktivnost smanjuje reaktivnost na stres što znači da su osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću manje podložne stresu.

Tjelesne aktivnosti koje se preporučuju u svrhu smanjenja stresa su tzv. aerobne aktivnosti (hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, planinarenje, plivanje, vožnja bicikla i sl.). Osim aerobnih aktivnosti, za smanjenje stresa pogodni su tzv. body & mind programi vježbanja poput Pilatesa, Joge, Tai-chija i sl. Iako postoje osobe koje se stresa najučinkovitije rješavaju kroz visoko intenzivne aktivnosti, s aspekta smanjenja stresa, redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću je puno važnije od samog intenziteta aktivnosti. Na kraju treba napomenuti da odabir vrste i intenziteta aktivnosti treba biti individualan, s obzirom na osobne preferencije. Pri tom, valja imati na umu da je, s ciljem izbjegavanja eventualnih zdravstvenih rizika, prije uključivanja u visoko intenzivne aktivnosti potrebno unaprijediti tjelesnu kondiciju te na taj način pripremiti organizam na napor koji slijedi.



VJEŽBANJE U TERETANI

Želite izgubiti višak kilograma? Želite učvrstiti i ojačati svoje mišiće kako bi izgledali skladnije? Znate da trebate redovito vježbati kako bi očuvali i unaprijedili svoje zdravlje, a još niste pronašli tjelesnu aktivnost koja je idealna baš za vas? Možda je upravo vježbanje u teretani aktivnost koju ste tražili. Odmah na početku je važno napomenuti da, kao što se ponekad pogrešno smatra, vježbanje u teretani nije namijenjeno samo body bilderima i dizačima utega.

Naprotiv, rekreacijsko vježbanje u teretani namijenjeno je svim osobama koje žele učvrstiti svoje mišiće i oblikovati svoje tijelo. Slijedi nekoliko činjenica o vježbanju u teretani koje vas mogu motivirati da započnete s ovim oblikom vježbanja:

Vježbama snage se utječe na povećanje mišićne mase, a time i na porast bazalnog metabolizma. Bazalni metabolizam predstavlja potrošnju kalorija u mirovanju, a osobe koje imaju veći bazalni metabolizam lakše mršave, odnosno lakše održavaju odgovarajuću tjelesnu težinu.

Jačanjem mišića se utječe na povećanje gustoće kostiju. Ovo je posebno važno za žene jer su vježbe snage korisne u prevenciji osteopenije i osteoporoze.

Učvršćivanjem mišića se djeluje na prevenciju i oticanje bola u leđima i vratu, tegoba koje se učestalo javljaju u srednjoj životnoj dobi.

Konačno, vježbanjem u teretani može se utjecati na smanjenje potkožne masti i povećanje mišićne mase, što dovodi do

skladnijeg tjelesnog izgleda i posljedično do većeg zadovoljstva vlastitim izgledom i većeg samopouzdanja.

Ako ste se odlučili pokušati vježbati u teretani, izdvajamo za vas nekoliko praktičnih savjeta:

- Vježbanje u teretani treba biti redovito, ali ne prečesto. Nije poželjno da vježbate u teretani svaki dan, posebno u početku, jer je mišićima potreban odmor kako bi mogli rasti i mijenjati se. Za početak je dovoljno 2 do 3 odlaska u teretanu tjedno, a kasnije se eventualno može dodati još 1 do 2 odlaska.
- Iako su vježbe na spravama u teretani vrlo jednostavne, vrlo ih je važno izvoditi pravilno. Zato je važno da pri prvom dolasku u teretanu zatražite pomoći instruktora koji će vas podučiti pravilnom izvođenju vježbi.
- Nikada ne preskačite zagrijavanje. Prije vježbanja na spravama potrebno je zagrijati i pripremiti mišiće. Zagrijavanje se u teretani najčešće provodi na tzv. kardio spravama (traka za trčanje, bicikl, orbitrek i sl.) nakon čega se napravi nekoliko opće pripremnih vježbi i vježbi istezanja.
- Ako se počeli s vježbanjem u teretani, a nemate odgovarajuću stručnu pomoći ili imate bilo kakve nedoumice ili dileme, slobodno nam se obratite telefonom ili





TJELESNA AKTIVNOST KAO IZVOR ZADOVOLJSTVA

Rasprave o dobrobitima tjelesne aktivnosti već su toliko uzele maha da gotovo više nitko ne sumnja u istinitost tvrdnje koja kaže: **“Kada bi se vježbanje moglo staviti u tabletu, taj bi lijek bio najkorisniji i najviše bi se pripisivao”**. Ipak, unatoč znanstvenim dokazima koji nedvojbeno govore u prilog pozitivnog utjecaja tjelesne aktivnosti na tjelesno i psihičko zdravlje, savjetima liječnika koji upozoravaju na preventivnu i kurativnu ulogu redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću te nastojanjima kineziologa da potaknu usvajanje tjelesne aktivnosti kao zdrave navike, veliki dio ljudi sustavno zanemaruje spomenute poruke te i dalje živi, zdravstveno vrlo rizičnim, sedentarnim načinom života.

e-mailom. Naš stručni tim rado će vam pomoći oko postavljanja ciljeva vježbanja, načina vježbanja, određivanja opterećenja i drugih stvari koje su vam potrebne da biste uspješno vježbali u teretani.

- Na kraju napominjemo da vježbanje u teretani može biti i vrlo zabavno, posebno ako imate dobrog partnera za vježbanje. S obzirom da vježbanje u teretani nije koordinacijski zahtjevno i da se intervali vježbanja izmjenjuju s intervalima odmora u kojima imate vremena za razgovor, odlazak u teretanu s prijateljicom, prijateljem ili članom obitelji se može pretvoriti u jedno lijepo druženje.

Postoji nekoliko razloga zbog kojih je teško započeti s redovitim bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Prije svega, potrebno je promijeniti dosadašnji stil življjenja, a promjene životnih navika nisu lagani zadatak jer u pravilu zahtijevaju odricanja i ustajanje u aktivnosti koju nerijetko doživljavamo kao nešto nametnuto. U početku vodimo pravu malu unutarnju borbu sa samim sobom, pa smo skloni odgađati odluku (“počinjem od sljedećeg tjedna”) i na različite načine opravdavati kršenje vlastitih obećanja (“nemam vremena”; “danас sam stvarno umorna/umoran”; “ne osjećam se baš dobro”

i sl.). Zato, kada započinjemo s bavljenjem tjelesnom aktivnošću, moramo sami sebe neprestano podsjećati na razloge zbog kojih smo odlučili svoj život obogatiti nekom zdravom navikom.

Dio otpora koji se javlja prilikom donošenja odluke o redovitom bavljenju tjelesnom aktivnošću vezan je za negativne stavove ili pogrešne predodžbe koje imamo o tjelesnoj aktivnosti. Ukoliko smatrate da je vježbanje namijenjeno isključivo mlađoj populaciji ili ga doživljavate kao nešto što vam je prenaporno i nezanimljivo, teško ćete se motivirati za aktivnost i brzo ćete od nje odustati. Iz tog razloga, adekvatan odabir tjelesne aktivnosti jedan je od prvih koraka u procesu promjene sedentarnih navika. Različiti oblici tjelesne aktivnosti omogućuju zadovoljavajuće različite potrebe, a na vama je da odaberete onaj oblik aktivnosti koji vam u najvećoj mjeri odgovara.

Prema Kenyonu, tjelesna aktivnost je sociopsihološki fenomen koji se može opisati određenim brojem percipiranih izvora zadovoljstva koje ta aktivnost može imati za sudionika.

U skladu s navedenim, tjelesnu aktivnost možemo promatrati kao:

- *socijalno iskustvo* jer omogućava zadovoljavanje potrebe za druženjem, upoznavanjem novih ljudi i održavanjem postojećih prijateljstava;
- *način postizanja zdravlja i kondicije* jer se vježbanjem unapređuje zdravlje i smanjuje rizik od pojave niza različitih bolesti;
- *oblik uzbuđenja* što obuhvaća sva tjelesna iskustva koja osiguravaju elemente uzbuđenja i rizika;
- *estetsko iskustvo* što vrijedi za onaj oblik tjelesne aktivnosti u kojem je naglasak

stavljen na ljepotu i umjetničku vrijednost pokreta;

- *katarzu* što se temelji se na prepostavci da se tjelesnom aktivnošću može proizvesti popuštanje napetosti izazvane frustracijom i potiskivanjem emocija ili akumuliranim stresom;
- *asketsko iskustvo* koje omogućuje pomicanje vlastitih granica i neprestanu težnju novim dostignućima;
- *izraz potrebe za kretanjem* kojim se zadovoljava biološka potreba za kretanjem;
- *izraz potrebe za igrom* koja se odnosi na uživanje u samoj aktivnosti bez potrebe / namjere za postizanjem nekog drugog cilja.

Imajući na umu spomenute izvore zadovoljstva, odaberite one koje smatrate najvažnijima te se u skladu s navedenim opredijelite za onu tjelesnu aktivnost koja će omogućiti njihovu realizaciju. Na taj način, tjelesnu aktivnost više nećete smatrati nametnutom, nepotrebnom i napornom, već zabavnom, korisnom i zdravom navikom koja vam svakog dana omogućuje da za sebe učinite nešto dobro!



GRUPNO VJEŽBANJE

Kao što je uočljivo iz samog naziva grupno vježbanje podrazumijeva vježbanje u grupi (uobičajeno 10-20 osoba), no ono što je još važno, grupno vježbanje je vođeno i nadzirano od stručne osobe.

Danas u sportsko-rekreacijskim ili fitnes centrima možete pronaći veliki broj grupnih programa vježbanja. Navedimo samo neke od njih:

- Suvremena ili plesna aerobika (Hi-Lo, Step, Tai bo, Zumba...). Ove programe karakterizira učenje i ponavljanje različitih plesnih koreografija koje mogu biti više ili manje koordinacijski zahtjevne. U ovaj oblik vježbanja se tradicionalno više uključuju žene, ali pojmom programa u kojima se uz plesne pojavljuju i elementi borilačkih sportova (npr. Tae bo), sve je više muškaraca sudionika u programima aerobike. Aerobika je izuzetno zabavna, posebno za osobe koje vole ples i zbog toga je jedan od najpopularnijih oblika rekreacijskog vježbanja danas.
- Body&Mind (Pilates, Sportska joga, Joga...). Ovo su programi koji se baziraju na vježbama snage i istezanja uz naglasak na mentalno opuštanje tijekom vježbanja. To znači da se svi pokreti izvode u sporom ili umjerenom tempu, pri čemu se vodi računa o disanju i pravilnom izvođenju zadane vježbe. Tijekom vježbanja, uobičajeno svira i opuštajuća glazba, pa se nerijetko sudionici ovih programa nakon vježbanja osjećaju relaksirano.
- Grupni programi sa spravama i pomagalima bez koreografije (Kružni trening, Total conditioning...). S obzirom da postoji veliki broj ljudi koji vole vježbati u grupi, ali ne vole ples, u fitnes centrima postoje i grupni programi vježbanja u kojima nema učenja plesnih koreografija. Vježbanje se izvodi uz glazbu i to na način da se kroz stanice ili poligon provode različite vježbe i savladavaju određeni zadaci.



Treba uzeti u obzir da se u različitim fitnes centrima programi imaju različito nazivlje, stoga prije nego što se odlučite za neki program, raspitajte se o njegovom sadržaju. Ako još dvojite o tome trebate li pokušati vježbati u grupi, evo tri dobra razloga koja vas možda potaknu da se odvažite i uključite u neki od grupnih programa vježbanja u obližnjem fitnes centru:

- Podrška grupe – Unatoč činjenici da je tjelesna aktivnost izuzetno važna za naše zdravlje, svi smo se susreli s povremenim nedostatkom motivacije za vježbanje.

Podrška i motivacija instruktora, kao i ostalih članova grupe vam može pomoći da ne odustanete i da se nastavite redovito baviti tjelesnom aktivnošću.

- Zadovoljavanje osobnih preferencija – S obzirom da se u fitnes centrima danas nude brojni grupni programi vježbanja, možete odabratи program koji je u skladu s vašim interesima.
- Zabavno je – Grupni programi se uobičajeno provode uz glazbu u izrazito pozitivnoj atmosferi i vrlo su zabavni. U slučaju da ste se uključili u neki program koji vam nije zabavan, odmah ga promijenite i pokušajte s nekim drugim programom. Određeni broj ljudi zabavu pronašao baš u učestalom mijenjanju programa.

Ako do sada niste pronašli idealnu tjelesnu aktivnost za sebe, otiđite do obližnjeg sportsko-rekreacijskog ili fitnes centra i pogledajte ponudu grupnih programa vježbanja. Uvjereni smo da ćete pronaći barem jedan koji će vam se već na prvi pogled činiti zanimljivim. Pokušajte, možda je upravo to tjelesna aktivnosti tijekom koje ćete se zabaviti i učiniti dobro za svoje zdravlje.



DA LI JE PLIVANJE NAJZDRAVIJI SPORT?

Sigurno ste nekada čuli rečenicu: "Plivanje je najzdraviji sport" ili "Plivanje je najzdraviji oblik tjelovježbe". Iako nije moguće utvrditi koji je sport *najzdraviji*, odnosno koji oblik tjelovježbe najviše doprinosi zdravlju, plivanje spada u one aktivnosti koje u velikoj mjeri mogu unaprijediti naše zdravlje. Istaknimo samo da su tijekom plivanja aktivirani gotovo svi mišići u tijelu, a osim toga je stimuliran krvožilni sustav, pa se zbog toga smatra jednim od najkompletnijih oblika vježbanja. Osim u svrhu unapređenja i očuvanja zdravlja, plivanje se može koristiti u svrhu mršavljenja. Naime, tijekom jednog sata plivanja se može potrošiti između 500 i 900 kilokalorija.

Plivanje se preporučuje i osobama s određenim zdravstvenim poteškoćama. Tako se primjerice, plivanje preporučuje osobama s poremećajima krvnog tlaka, srčanim tegobama, poremećajima dišnog sustava (bronhitis ili astma), bolovima u leđima i vratu, pretilim osobama te tijekom postoperativnih tretmana. Naravno, osobe s zdravstvenim poteškoćama bi se prije



uključivanja u plivanje trebala posavjetovati sa svojim liječnikom.

Još je važno napomenuti da plivanje nije aktivnosti koje se isključivo provodi ljeti, naprotiv, gotovo u svim zatvorenim bazenima postoje termini tijekom cijele godine koji su namijenjeni osobama koje se rekreacijski bave plivanjem. Vrlo često se nude i ranojutarnji termini koji omogućuju plivanje prije odlaska na posao. U razvijenim zapadnim zemljama je sve veći broj ljudi koji prakticiraju ranojutarnju rekreaciju, pa se tako vježbanje prije posla smatra svojevrsnim trendom današnjice.

Na kraju treba reći da je manje važno da li odlazite na plivanje zbog toga što želite unaprijediti svoje zdravlje, imate dobro društvo na bazenu ili provodite ugodno vrijeme s članovima svoje obitelji na bazenu, zato što uživate u osjećaju dok plutate ili klizite kroz vodu ili samo tražite način da se opustite nakon napornog radnog dana. Puno je važnije, ako u plivanju uživate i ako vas veseli, da plivate redovito.

VOŽNJOM BICIKLA UNAPRIJEDITE SVOJE ZDRAVLJE

Vožnja bicikla je još jedna od tjelesnih aktivnosti kojom možemo unaprijediti svoje zdravlje. Osim što može biti vrlo zabavno, vožnjom bicikla unapređujemo kardiovaskularni sustav, jačamo mišiće i povećavamo tjelesnu spremnost organizma. Osobe koje redovito voze bicikl (5 puta tjedno po 30 minuta) imaju manji rizik obolijevanja od kroničnih bolesti. Uz zdravstvene dobrobiti vožnje bicikla, važno je napomenuti i ekološke dobrobiti tj. dobrobiti za okoliš u kojem živimo. Ako barem 2 puta tjedno zamijenite automobil bicikлом, odnosno ako barem povremeno bicikl koristite kao prijevozno sredstvo doprinijet ćete čistoći zraka u vašem mjestu što posredno utječe na zdravlje dišnih organa svih stanovnika u vašem kraju. Na taj način vožnjom bicikla, ne samo da unapređujete vlastito zdravlje, već doprinosite i bojem zdravlju vaših sugrađana. U dalnjem tekstu ćemo navesti nekoliko praktičnih savjeta koji vam mogu biti korisni ako ste odabrali vožnju bicikla kao sredstvo rekreacije i tjelovježbe. Na početku uvijek treba odrediti cilj vožnje, neovisno o tome krećete li u vožnju biciklom sami, s obitelji ili prijateljima. Dostizanje određenog cilja, iako se radi o rekreaciji i zabavi, uvijek stvara dodatno zadovoljstvo. Također, ako



ste u mogućnosti, vožnju provodite u prirodi, odnosno izvan naseljenog mjesta. Dužinu puta i tempo treba prilagoditi vlastitim tjelesnim sposobnostima, odnosno tjelesnim sposobnostima većine u skupini. Za početak birajte kraće dionice koje nemaju puno uspona. Osim toga, vrlo je važno obratiti pažnju na vremensku prognozu. Ako postoji mogućnost kiše ili pljuska, treba birati dionice koje su blizu kuće ili nekog drugog objekta gdje se možete skloniti od kiše. Pažnju treba obratiti i na vožnju po uzbrdici. Vožnja po uzbrdici može biti vrlo zahtjevna za osobe koje su tek počele s vožnjom bicikla, pa je potrebno raditi češće odmore. Odmarati se možete tako da siđete s bicikla i nekoliko minuta ga gurate pored sebe. Nije poželjno *forsirati* i jako se naprezati, posebno tijekom prvog mjeseca vožnje dok organizam još nije dosegao zadovoljavajuću razinu tjelesne spremnosti.

Konačno, dok vozite bicikl, ne zaboravite uživati! Svi smo mi vozili bicikl kao djeca i rijetki su oni koje za bicikl neće vezati neke lijepе uspomeni iz djetinjstva. Izvadite bicikl iz garaže, obrišite ga od prašine, napumpajte gume i jednostavno počnite okretati pedale. Uvjeren sam da će te već nakon prvih nekoliko minuta ponovno početi uživati u vožnji i da će zaključiti kako biste trebali češće voziti bicikl.



PLANINARENJE

U proteklim tjednima predstavili smo vam tjelesne aktivnosti koje možete provoditi kako bi unaprijedili svoje zdravlje i proveli svoje slobodno vrijeme na kvalitetan način. Nadamo se da ste uspjeli pronaći aktivnost koja vas veseli i u kojoj uživate. Još jedna aktivnost koju možete provoditi u svoje slobodno vrijeme, sa svojom obitelji ili prijateljima je planinarenje. Pod pojmom planinarenje ovdje ne mislimo na iscrpljujuće penjanje po planinama, već na boravak u prirodi koji uključuje pješačenje po brdovitom terenu, a uobičajeno se provodi u društvu. Planinarenje ne samo da može utjecati na poboljšanje našeg tjelesnog zdravlja putem unapređenja tjelesnih sposobnosti, nego itekako može utjecati i na naše mentalno zdravlje jer je poznato da boravak u prirodi opušta i oslobađa nas od stresa i napetosti. Što treba imati na umu ako ste se odlučili otići na planinarenje:

- Prije polaska važno je prikupiti osnovne informacije o planini i putu kojim se

planiramo kretati. Izvori informacija su vodiči, priručnici, karte, Internet stranice, a dobro i upitati planinare koji su već posjetili planinu.

- Obucite se udobno i slojevito – kako je važno da se osjećate udobno u svojoj odjeći kako bi nesmetano mogli pješačiti. Kada hodate organizam se zagrijava i potrebno se oslobođiti dijela odjeće, pa je važno slojevito se obući.
- Uzmite čvrste cipele, po mogućnosti nepromočive i jaknu s kapuljačom ili kabanicu koja vas može zaštiti u slučaju kiše.
- U ruksaku svakako napravite malo mjesta za rezervne čarape i donje rublje. Ljudi se tijekom uspona vrlo često dobro oznoje, pa je poželjno presvući mokru odjeću nakon dolaska na odredište.
- Poslušajte vremensku prognozu. Ako je nayavljenlo loše vrijeme ili kiša radije se odlučite za neki drugi oblik rekreativne aktivnosti.
- Pokušajte isplanirati rutu koja je skladu sa težinom puta i vašim realnim mogućnostima, odnosno tjelesnom kondicijom sudionika izleta. Također je važno da tempo hoda prilagodite svojim mogućnostima, a ako ste u društvu, pratite brzinu najsporijeg.
- Obavezno ponesite vodu ili neko drugo piće i nešto hrane kako bi se mogli okrijepiti kad se umorite.

I na kraju naravno, nemojte zaboraviti zabavljati se. Odlazak u prirodu može biti prava mala avantura i zabava, a ako ga podijelite sa sebi dragim osobama može vam uvijek ostati u lijepom sjećanju. Baš zato, kada vidite da je prognozirano lijepo vrijeme za vikend, odvažite se i uputite se u prirodu, sigurno nećete požaliti.

ZNANSTVENI DOKAZI O POZITIVNIM UČINCIMA TJELESNE AKTIVNOSTI

Pozitivni utjecaji redovite tjelesne aktivnosti pobuđivali su interes znanstvenika još od rane povijesti. Od prvotnih ideja o korištenju organiziranog vježbanja za unapređenje zdravlja, u Kini 2500. godine prije Krista, preko upotrebe vježbi u zdravstvene svrhe od strane antičkih liječnika Herodicusa, Hipokrata, Asclepiadesa i Galena, pa sve do današnjih dana, različiti oblici tjelesne aktivnosti postali su predmet mnogobrojnih istraživanja. U prikazu koji slijedi navedene su dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti na koje ukazuju rezultati modernih znanstvenih istraživanja. Nadamo se da će vas znanstveni dokazi o velikom broju pozitivnih učinaka tjelesne aktivnosti dodatno potaknuti da postanete i ostanete aktivni! I na kraju... ako želite unaprijediti i očuvati svoje zdravje te ostvariti ostale vrijedne dobrobiti, uključite se najmanje 5 puta tjedno po 30 minuta u tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta koje vas ispunjavaju i u kojima uživate!



ZDRAVSTVENE DOBROBITI	PSIHOLOŠKE DOBROBITI	DRUŠTVENE DOBROBITI	EKONOMSKЕ DOBROBITI	EKOLOŠKE DOBROBITI
Prevencija koronarne bolesti srca	Smanjenje simptoma depresije	Prevencija upotrebe droga	Smanjenje troškova zdravstvene skrbi	Smanjenje emisije štetnih plinova u cestovnom prometu
Prevencija moždanog udara	Smanjenje simptoma anksioznosti	Poboljšanje socijalizacije djece i mladih	Smanjenje broja dana bolovanja zaposlenika	Smanjenje buke uzrokovane cestovnim prometom
Prevencija i liječenje hipertenzije	Povećanje samopoštovanja	Poboljšanje socijalizacije osoba treće životne dobi	Povećanje broja radnih mesta u sportu i rekreaciji	
Prevencija hiperlipidemije	Poboljšanje slike o vlastitom tijelu	Poboljšanje školskog uspjeha djece	Povećanje broja radnih mesta u turizmu	
Prevencija dijabetesa tipa 2	Poboljšanje kvalitete sna	Smanjenje stope delinkvencije	Povećanje prihoda od sporta i rekreacije	
Prevencija osteoporoze	Ublažavanje reakcija na psihosocijalne stresore	Smanjenje stope kriminala	Povećanje prihoda od turizma	
Prevencija tumora debelog crijeva	Poboljšanje raspoloženja	Prevencija socijalne disfunkcije pojedinaca	Povećanje prihoda od prodaje sportske obuće, odjeće i opreme	
Prevencija tumora dojke	Povećanje zadovoljstva životom	Prevencija izolacije, usamljenosti i alienacije pojedinaca		Legenda:
Prevencija i liječenje depresivnog poremećaja	Poboljšanje zdravstvenog aspekta kvalitete života	Izgradnja boljih međuljudskih odnosa	Najviša razina dokaza – rezultati meta-analiza i zaključci sistematskih preglednih radova longitudinalnih istraživanja	
Prevencija anksioznog poremećaja	Unapređenje pojedinih kognitivnih funkcija		Niža razina dokaza – zaključci većeg broja transverzalnih istraživanja i/ili pojedinačnih longitudinalnih istraživanja	
Unapređenje zdravstvenog fitnesa			Najniža razina dokaza (prepostavke) – zaključci manjeg broja transverzalnih istraživanja i/ ili konsenzusa stručnjaka	
Prevencija i regulacija pretilosti				
Prevencija frakturna				
Usvajanje ostalih zdravih životnih navika				

Grafički prikaz preuzet iz: Pedišić, Ž. (2011). *Tjelesna aktivnost i njena povezanost sa zdravljem i kvalitetom života u studentskoj populaciji*. (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu), Zagreb: Kineziološki fakultet.

Bolesti i rizici

Grupa autora



ACTION FOR HEALTH

POVIŠENI KRVNI TLAK (ARTERIJSKA HIPERTENZIJA)

Visoki krvni tlak ili hipertenzija označava visoki tlak u arterijama. Arterije su krvne žile koje odvode krv iz srca u sva tkiva i organe. Normalni krvni tlak je 120/80; krvni tlak između 120/80mmHg i 139/89 mmHg nazivamo "pre-hipertenzijom", a krvni tlak 140/90 mmHg i veći smatramo povišenim. Povišenje tlaka povećava rizik za razvoj bolesti srca,bubrega, oka, moždanog udara i ateroskleroze (otvrdnula krvnih žila).

Visoki krvni tlak je često nazivan i tihim ubojicom jer je u početnom stadiju bez simtoma. Tek kada je neki organ u tijelu zahvaćen ili oštećen, posljedice su vidljive.

Kako se mjeri krvni tlak?

Krvni tlak se obično mjeri malim, prijenosnim instrumentom nazvanim tlakomjerom. Taj instrument mjeri krvni tlak u jedinicama koje nazivamo milimetrima žive (mmHg). Manžeta se stavi na nadlakticu, napuše zrakom do tlaka koji prekida protok krvi u glavnoj arteriji ruke. Ruka je ispružena, u nivou srca, a pritisak se u manžeti postepeno smanjuje. Za točno mjerjenje krvnog tlaka potrebna su dva očitanja.

Krvni tlak može biti odraz više čimbenika, pa je stoga važno i okruženje u kojem se mjerjenje tlaka izvodi. Najmanje sat vremena prije mjerjenja trebalo bi izbjegavati uzimanje hrane, naporne vježbe (koje mogu sniziti krvni tlak) pušenje, uzimanje kave.

Hipertenzija bijele kute

Jednom izmeren povišen krvni tlak u liječničkoj ordinaciji može se krivo protumačiti jer navedeno povećanje može

biti privremeno. Može biti uzrokovano pacijentovom tjeskobom koja je povezana sa stresom samog pregleda i strahom da nešto neće biti uredu sa njegovom/njenim zdravstvenim stanjem. Takvo jednokratno povećanje tlaka kod posjeta liječniku naziva se "hipertenzija bijele kute". Potrebno je praćenje krvnog tlaka kod kuće da bi se eventualno utvrdila učestalost i trajnost povišenog krvnog tlaka.

Granično povišen krvni tlak

Granično povišen krvni tlak označava slabo povišen krvni tlak više od 140/90 ponekad, a u drugim mjerenjima niži od toga. Takvi pacijenti moraju učestalo mjeriti svoj krvni tlak i pretraživati eventualna oštećenja ciljnih organa, da bi se ustanovilo da li je hipertenzija značajna ili ne.

Ako tijekom praćenja granično povišen krvni tlak postane trajno povišen,iznad 140/90 mm Hg, mora se započeti sa trajnom terapijom.

Što uzrokuje visoki krvni tlak?

Opisane su dvije forme povišenog krvnog tlaka: esencijalna (ili primarna) hipertenzija i sekundarna hipertenzija. Esencijalna je mnogo češća i uzrokuje 95% svih hipertenzija. Uzroci esencijalne hipertenzije su multifaktorijski, što znači, da postoje više čimbenika čija kombinacija utječe na nastanak hipertenzije. U sekundarnoj hipertenziji, koja čini 5% svih hipertenzija, povišen krvni tlak je sekundaran (uzrokovana je) specifičnim abnormalnostima pojedinog organa ili sistema u tijelu.

Smatra se na genetsko nasljeđe ima važnu ulogu u esencijalnoj hipertenziji.

Metabolički sindrom i pretilost

Pretilost, posebno ako je udružena sa povećanim opsegom abdomena, uzrokuje povišene vrijednosti šećera u krvi (hiperglikemija), povišene lipide (masnoće), upalu krvnih žila, disfunkciju endotela (abnormalna reaktivnost krvnih žila) i hipertenziju koji uzrokuju preuranjenu aterosklerotsku valvularnu bolest.

Tablica 1. Klasifikacija arterijskog tlaka u odraslih osoba (>18 godina)

KRVNI TLAK (mmHg)

Kategorija tlaka	Sistolički	Dijastolički
Optimalan	<120	<80
Normalan	<130	<85
Visoko normalan	130-139	85-89
Hipertenzija		
I stupanj (blaga)	140-159	90-99
- granična	140-149	90-94
II stupanj (umjerena)	160-179	100-109
III stupanj (teška)	>180	>110

Evo kako ćete smanjiti rizik od povišenog krvnog tlaka:

jedite barem 2-3 obroka mlijecnih proizvoda sa sniženim udjelom masti
jedite 5-6 obroka voća i povrća
prestanite pušiti
ograničite unos alkohola
ograničite unos soli i prerađenih proizvoda

ograničite unos suhomesnatih proizvoda izbjegavajte proizvode koji sadrže aditiv MSG (natrijev glutamat)
smanjite tjelesnu masu ako ste pretili budite tjelesno aktivni
održite adekvatne unose kalcija, magnezija i kalija
smanjite unos masti

Hrana koja se preporučuje:

riba
voće
niskomasni mlijecni proizvodi
hrana s niskim udjelom zasićenih masti
ekstra djevičansko maslinovo ulje
povrće

Jasna Cmrečnjak, dr.med., spec.interne medicine-kardiolog, Županijska bolница Čakovec

ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE U ZAJEDNICI *(Učimo za život i zdravlje a ne za školu)*

Za kvalitetan život i razvoj obitelji i društva preduvjet je zdravlje. U rukama svakog od nas je odnos spram vlastitog zdravlja, ali i društva koje ima resurse ali i odgovornost da stvoriti uvjete za zdrav stil života.

Nedovoljna tjelesna aktivnost i nepravilna prehrana najčešće su povezani sa učestalošću povećanja krvnog tlaka kao i povišenja masnoće i šećera u krvi. Upravo to su i najčešći razlozi posjeta liječnicima obiteljske medicine. Loša regulacija krvnog



tlaka i ostali rizični čimbenici kao što su pušenje, pijenje alkohola, stres, tjelesna neaktivnost, prehrana sa previše masnoća i soli dovode još uvijek u nas do porasta kardiovaskularnih bolesti i smrtnosti (Cerebrovaskularni inzult, infarkt miokarda).

Edukacija o svemu tome vrši se u bolnici (kardiologija, spec. ambulante, kardio-kirurgija) ambulama obiteljske medicine te posebno u klubovima za hipertenziju, diabetes i kardiovaskularne bolesti.

Liječenje i učenje o bolesti je dvosmjerni proces, uspjehost mu ovisi o informiranosti bolesnika i njegovoj suradljivosti te je puno više od puke medikacije(uzimanje lijekova).

CILJ KLUBOVA:

1. Potaknuti promjene stila i načina života (povećati tjelenu aktivnost,vesti pravilnu prehranu)
2. Razvijanje svijesti o neophodnosti uklanjanja rizičnih čimbenika (prestanak pušenja , nepijenje alkohola, smanjiti stres)
3. Poboljšati kakvoću života
4. Održati i poboljšati tj. Povećati funkciju radnu sposobnosti
5. Smanjiti re -IM (ponovni infarkt srca) i re-CVI (ponovni cerebrovaskularni inzult)

Zaključak: Osim spola, dobi i nasleđa svi ostali rizični čimbenici kao što su povišeni krvni tlak, pretilost, pušenje, neprimjereno kunzumiranje alkohola, šećerna bolest te tjelesna neaktivnost mogu se ukloniti te znatno poboljšati kvalitetu života.

*Ivan Dolenc, dr.med.,spec.opće medicine,
voditelj Kluba hipertoničara Donja Dubrava*

ŠEĆERNA BOLEST

nastanak bolesti, prevencija i liječenje

Ljudsko tijelo sastoji se od milijuna stanica, a svakoj od njih je potrebna energija za pravilno funkcioniranje. Hrana koju smo pojeli izvor je energije i razgrađuje se do jednostavnih šećera (ugljikohidrata), od kojih je najvažnija *glukoza*. Glukoza se iz probavnog trakta putem krvi prenosi do stanica, ulazi u stanice i pretvara u energiju. *Inzulin* je hormon kojeg luči *gušterica* (pankreas), a odgovoran je za regulaciju koncentracije glukoze u krvi. Kada inzulina ima dovoljno, glukoza ulazi u stanice i njena koncentracija u krvi održava se u uskim granicama: natašte od 4.0-6.0 mmol/L, poslije obroka (1.5-2 sata iza jela): do 7.8 mmol/L. Šećerna bolest je skupina metaboličkih poremećaja obilježenih **hiperglikemijom** (povišenom koncentracijom glukoze u krvi) nastalom zbog **poremećaja u izlučivanju inzulina i/ili djelovanju inzulina**, a klinički se pojavljuje u 4 osnovna oblika koji se razlikuju prema svojoj etiologiji, terapijskom pristupu i prognozi.

KLASIFIKACIJA ŠEĆERNE BOLESTI:

Tip 1 – obilježen razaranjem β stanica i nedostatkom inzulina. Nužno je liječenje inzulinom.

Tip 2 – obilježen otpornošću na inzulin uz razmjerno nedostatno lučenje. Obuhvaća >90% oboljelih.

Drugi specifični tipovi – vezani uz upotrebu nekih lijekova (npr.kortikosteroidi) i druge (endokrinološke) bolesti.

Trudnička šećerna bolest- gestacijski dijabetes.

Danas o šećernoj bolesti govorimo kao o pandemiji koja pogađa sve dobne skupine, spolove, rase i kontinenta na Zemlji. Godine 2012. bilo je 371 milijuna oboljelih, najnoviji podaci govore da danas u svijetu boluje oko 537 milijuna ljudi u dobi od 20-79 godina, a procjene za 2045. godine kažu da će biti oko 783 milijuna oboljelih od dijabetesa! Svake godine 14. studenog u svijetu se obilježava **Svjetski dan šećerne bolesti**, a odlukom Hrvatskog sabora od 2022. godine 14. svibnja svake godine obilježavat će se **Hrvatski dan šećerne bolesti**.

ŠEĆERNA BOLEST U HRVATSKOJ:

Prema podacima CEZIH-a (Centralnog zdravstvenog informacijskog sustava Republike Hrvatske) u 2021.g. šećerna bolest dijagnosticirana je u 327.785 odraslih osoba. Procijenjeni ukupan broj oboljelih je oko 534.000 (budući da u oko 40% oboljelih od tipa 2 bolest još nije dijagnosticirana). U odrasloj dobi 1 od 11 osoba ima dijabetes. U preko 85% oboljelih bilježi se prekomjerna tjelesna masa, koja je ujedno i osnova u patofiziološkom nastanku bolesti.

HZZO je 2009. godine utrošio 2.5 milijardi kuna (11.49% ukupnih troškova) na lijeчењe šećerne bolesti. Najveći dio utrošen je na dijabetesa tipa 2, i to na liječeњe komplikacija bolesti (85.8%). Podaci iz 2016. godine kažu da se na liječeњe dijabetesa utroši 4.6 milijardi kuna ili 19.8% proračuna HZZO-a, od čega 88.8% za liječeњe komplikacija.

Šećerna bolest vodeći je uzrok nastanka krvožilnih bolesti, bolesti bubrega, sljepoće i amputacije udova.

U Hrvatskoj je 2007. godine prvi puta objavljen **Nacionalni program zdravstvene zaštite osoba sa šećernom bolešću s posebnim ciljem prevencije bolesti**. Revidiran je za 2015.-2020. godinu, a obvezuje da se:

- u svih osoba iznad 50. godine života i u osoba mlađih od 50 godina sa ITM>25kg/m² i dodatnim čimbenicima rizika putem preventivnih pregleda, redovnih posjeta liječniku obiteljske medicine, svaku 2. godinu određuje koncentracija glukoze u plazmi na tašte te dijagnostička obrada u slučaju povišenih vrijednosti
- u svih trudnica između 23. i 26. tjedna trudnoće i trudnica sa povećanim rizikom odmah po utvrđivanju trudnoće kontrola glukoze natašte i test oralnog opterećenja glukozom (OGTT). Nove smjernice nalažu izvođenje OGTT-a od 24.-28.tjedna trudnoće.

Hrvatski Sabor usvojio je 2011. godine **Rezoluciju o šećernoj bolesti** s ciljem smanjivanja pobola i smrtnosti, a iste godine objavljene su i **Hrvatske smjernice za liječeњe šećerne bolesti tipa 2**, koje su pomoći u prvom redu obiteljskim liječnicima i dijabetologima u liječenju oboljelih. Smjernice se redovito revidiraju, a pripremaju se i nova Rezolucija i Nacionalni program.

Šećerna bolest je progresivna, podmukla, ne boli, postepeno dovodi do komplikacija ukoliko se ne liječi ili se neadekvatno regulira. Promjene u tijelu i proces propadanja gušterića i beta-stanica ne počinju u trenutku kad se bolesniku priopći dijagnoza šećerne bolesti, već znatno prije: kod mnogih bolesnika 5-8 godina prije postavljanja dijagnoze; osnova je već spomenuta **debljina**,



nezdravi način života, nedovoljno kretanja, nezdrava prehrana. Bolesti mogu pridonijeti i poodmakla dob, povišen krvni tlak i lipidi, slučajevi dijabetesa u obitelji, prethodno otkrivena netolerancija na glukozu.

Klinička slika koja ukazuje na razvoj šećerne bolesti: učestalo mokrenje, jaka žeđ, povećan osjećaj gladi, gubitak tjelesne mase, umor, gubitak zanimanja i koncentracije, zamućen vid, povraćanje i bolovi u trbuhu, otežano cijeljenje rana. Važno je naglasiti da se opisani simptomi javljaju kad je šećerna bolest uzela maha i kad su vrijednosti glukoze u krvi visoke, obično iznad 15 mmol/L. Cilj je otkriti šećernu bolest prije pojave simptoma bolesti, te je na vrijeme započeti liječiti.

Dijagnostički kriteriji (obavezno barem 2 vrijednosti):

Slučajno izmjerena vrijednost $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ → šećerna bolest

Glukoza natašte – venska krv $\geq 7 \text{ mmol/L}$ → šećerna bolest

Glukoza u 2. satu OGTT-a - venska krv $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$ → šećerna bolest

Glukoza u 2. satu OGTT-a – venska krv $7.8\text{--}11.0 \text{ mmol/L}$ → oštećena tolerancija glukoze

Glukoza natašte – venska krv $6.1\text{--}6.9 \text{ mmol/L}$ → oštećenje glukoze natašte
 $\text{HbA1c} \geq 6.5\%$ (šećerna bolest), $5.7\text{--}6.4\%$ (intolerancija glukoze)

KRNIČNE KOMPLIKACIJE UZROKOVANE ŠEĆERNOM BOLEŠĆU

Kronične komplikacije nastaju kada zbog povišene koncentracije glukoze u krvi kroz duže vrijeme dođe do oštećenja malih krvnih

žila i živaca. Rizične faktore koji povećavaju šansu za pojavu kroničnih komplikacija možemo podijeliti na *rizične faktore na koje se ne može utjecati* (trajanje dijabetesa, obiteljska sklonost i spol), i *rizične faktore na koje osoba sa šećernom bolešću može utjecati* (prelost, pušenje, manjak tjelesne aktivnosti te dugotrajna loša kontrola vrijednosti glukoze u krvi). Kronične komplikacije mogu zahvatiti:

- oči: dijabetička retinopatija
- bubrege: dijabetička nefropatija
- stopala: dijabetička neuropatija
- srce i krvne žile: visoki krvni tlak, ateroskleroza, srčani udar (infarkt miokarda); dijabetička angiopatija
- mozak: moždani udar (inzult).

Dobrom regulacijom šećerne bolesti može se odgoditi i spriječiti pojava kroničnih komplikacija uzrokovanih dijabetesom. Dobra regulacija uključuje vrijednosti glukoze u krvi prije jela oko 4.5-6.6 mmol/L, nakon jela do 7.8 mmol/L. Mjera dobre regulacije je i *HbA1c*. To je pretraga krvi koja omogućuje uvid u kretanje vrijednosti glukoze u krvi u protekla 2-3 mjeseca i označava „glikirani hemoglobin“, a podrazumijeva količinu glukoze koja se vezala na hemoglobin kroz zadnja 2-3 mjeseca.

LIJEĆENJE I PRAĆENJE ŠEĆERNE BOLESTI:

Svi oboljeli od šećerne bolesti, oštećene tolerancije glukoze i oštećene glukoze natašte trebali bi se pridržavati uputa o **prehrani dijabetičkih bolesnika (tzv. ADA prehrana)**, **regulirati tjelesnu masu te provoditi redovitu tjelesnu aktivnost**. Svaki bolesnik dobije navedene pisane i usmene upute od medicinske sestre i liječnika u

Centru za dijabetes, a iste bi trebalo dobiti i kod svog nadležnog obiteljskog liječnika. Naime, nije nužno da baš svi oboljeli budu u skrbi dijabetologa, ali bi svi trebali biti u redovnoj skrbi nadležnog liječnika, upućivani na redovno praćenje laboratorijskih parametara (bubrežni, jetreni nalazi, HbA1c, lipidi), pregled očne pozadine, mjerjenje krvnog tlaka, procjenu svih kroničnih komplikacija. U slučaju nedovoljno dobro regulirane šećerne bolesti bolesnici moraju biti upućeni dijabetologu.

Prema smjernicama za liječenje zlatni standard - prva medikamentozna terapija u liječenju oboljelih je lijek **metformin**. Ukoliko on nije dovoljan, uvodi se neki drugi ili treći lijek iz palete peroralnih lijekova, injekcija inzulina ili novih potkožnih lijekova. Osim navedenog, bolesnici su dužni provoditi **samokontrolu glikemije te se educirati** o bolesti. Potičemo ih i da se učlanjuju u **Klubove i Udruge dijabetičara / oboljelih od dijabetesa** koji su dio Hrvatskog saveza dijabetičkih udruga.

Prim.dr.sc. Andreja Marić, dr.med, spec. interne medicine, subspec.endokrinologije i dijabetologije

Centar za dijabetes, Služba internističkih djelatnosti, Županijska bolnica Čakovec



KORONARNA ili ISHEMIJSKA bolest srca

SRCE u funkciji "mišićno-električne pumpe" krvlju prenosi glukozu i kisik do svih organa, a koji su neophodni za život istih (srce=život).

Kolika je važnost srca kao pumpe govori podatak da odrasla osoba koja ima oko 5L krvi u optoku, u minuti je uspije svu potisnuti iz srca. Srce za vrijeme jedne kontrakcije (sistole) potisne u aortu i arterije oko 70 mL krvi. Frekvencija rada srca (puls) je oko 70 puta u minuti ($70 \times 70 \text{ mL} = 4900 \text{ mL}$). U jednom satu srce se kontrahira oko 4200 puta i potisne oko 294 litre krvi. U jednoj se godini kontrahira 36.792.000 puta i potisne oko 2.575.440 litara krvi, a u 70 godina života srce se kontrahira 2,5 milijarde puta i potisne 180 milijuna litara krvi. Unatoč smanjenju smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti danas se još uvijek govori o globalnoj epidemiji.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, kardiovaskularne bolesti su 2019. godine bile uzrokom smrti 17,9 milijuna ljudi na razini svijeta, odnosno 32% sveukupne smrtnosti. Od toga se 85% smrti odnosilo na ishemijsku bolest srca i cerebrovaskularne bolesti. U Hrvatskoj su od bolesti srca i krvnih žila 2021. godine umrle 23.184 osobe, od kojih je bilo 9.985 umrlih muškaraca i 13.199 žena. Raznim edukacijskim programima i djelovanjima zdravstvenih djelatnika, došlo je do smanjenja broja umrlih osoba od bolesti



srca i krvnih žila, kako u Hrvatskoj tako i u Međimurskoj županiji. No, iako pada broj umrlih od srčano-žilnih bolesti, sve je veći broj ljudi koji žive s tim bolestima, što je posljedica boljeg preživljenja oboljelih od bolesti srca i krvnih žila). Stoga je i u narednom razdoblju potrebno intenzivirati napore u promicanju zdravlja, u prevenciji, ali i ranom otkrivanju kardiovaskularnih bolesti te što uspješnijem liječenju, kako bi se broj oboljelih i umrlih osoba smanjio te kako bi se povećala kvaliteta života oboljelih osoba.

KORONARNA (ISHEMIJSKA) BOLEST SRCA je bolest uzrokovana upalnim aterosklerotskim promjenama srčanih arterija koje dopremaju kisik i glukozu srčanim mišićnim stanicama.

ATEROSKLOROZA je biološki proces koji se u stijenci arterija razvija godinama i starenjem organizma postaje sve izraženiji. Riječ je o upali i odlaganju masnoća u stijenke arterija što dovodi do suženja ili potpunog začepljenja arterija. Ovisno o stupnju suženja ili začepljenja te lokalizaciji, razvija se bolest srca, mozga ili perifernih krvnih žila. Djelovanjem čimbenika rizika kao što su povišeni krvni tlak, povišene masnoće u krvi, pušenje, debljina, manjak tjelesne aktivnosti razvija se prerana ateroskleroza. Mekani, mlađi aterosklerotski plakovi lakše "pucaju" i dovode do naglog zatvaranja krvne žile stvorenim ugruškom, dok tvrđi, stariji plakovi češće dovode do postepenog zatvaranja krvne žile, dajući vremena stanicama da se pripreme na nedostatak energije.

SRČANI UDAR (INFARKT) je začepljenje aterosklerotski promijenjene srčane arterije (koronarne arterije) koje dovodi do pomanjkanja energije u srčanom mišiću i propadanja (smrti) srčanih mišićnih stanica.

Istraživanje provedeno među ljudima u dobi od 25 do 65 godina koji su preživjeli srčani udar pokazalo je da je jedna od četiri osobe izložila život riziku jer nije prepoznala znakove srčanog udara.

ZNAKOVI SRČANOG UDARA SU:

bol u prsim - jaka stežuća bol koja se povećava, traje 30 ili više minuta, bol u vilici, bol u lijevoj ruci, bol u prsim koja se spušta niz lijevo rame i ruku, bol u trbušnoj šupljini, stežuća bol ispod desnog rebranog luka.

ČIMBENICI RIZIKA SRČANOG UDARA

NEPROMIJENJIVI ČIMBENICI RIZIKA:
spol, dob, nasljeđe

PROMIJENJIVI ČIMBENICI RIZIKA:
povišene masnoće u krvi, pušenje, šećerna bolest, povišeni krvni tlak, debljina, stres i napetost, nezdrava prehrana, tjelesna neaktivnost, prekomjerna konzumacija alkohola

POVIŠENE MASNOĆE U KRVI (hiperlipoproteinemija): radi se o povećanju ukupnog kolesterola, LDL kolesterola i triglicerida, smanjenju HDL kolesterola u krvi. Kolesterol u krvi čovjeka nastaje na dva načina: stvaranjem u jetri (oko 1000 mg/dnevno) i unosom hrane životinjskog porijekla (oko 400-500 mg/ dan). Neophodan je za normalan rast i razvoj organizma, ali njegovo štetno djelovanje izraženo je kod visokih vrijednosti kolesterola u krvi. HDL kolesterol ("dobre masnoće") usporava rast plakova sa svojim antioksidantnim i protuupalnim djelovanjem. LDL kolesterol ("loše" masnoće) koji je u krvi preostao neprerađen, zajedno s

drugim tvarima stvara plakove. Smanjenjem LDL kolesterola u krvi smanjujemo mogućnost nastajanja ateroskleroze.

PUŠENJE je jedan od čimbenika rizika za nastanak ateroskleroze, odnosno bolesti srca i krvnih žila, koji spada u štetne navike. Sastojci duhanskog dima dovode do oštećenja stijenke krvnih žila. Poznato je da duhanski dim sadrži preko 4000 različitih kemijskih sastojaka. Najpoznatiji od njih je nikotin koji povisuje krvni tlak, povećava broj otkucaja srca i uzrokuje stiskanje krvnih žila. Nikotin stvara ovisnost, a uzrokuje rak pluća, jednjaka, želuca i drugih organa. Pušači su četiri puta izloženiji srčanom udaru od nepušača. Prestankom pušenja činite jednu od najefikasnijih stvari za očuvanje vašega zdravlja, smanjujete rizik od bolesti srca za 50%. U Hrvatskoj puši trećina muške populacije i četvrtina ženske. Golemi javnozdravstveni problem predstavljaju djeca koja puše već u osnovnoj, a naročito u srednjoj školi.

ŠEĆERNA BOLEST (dijabetes) jedan je od bitnih čimbenika za razvoj prerane ateroskleroze, a time i koronarne bolesti. Koronarna bolest je 2 do 3 puta češća u osoba s dijabetesom tipa 2, u odnosu na ostalu populaciju. Dijabetičari imaju lošiju prognozu, posebno žene, koje imaju dva puta veću smrtnost. Najviše izgleda da obole od dijabetesa imaju osobe s viškom tjelesne mase, nepravilnom i neredovitom prehranom te one koje se nedovoljno kreću. Suvremeni život (uz naglasak na neadekvatnoj fizičkoj aktivnosti) i nedostatna zdravstvena edukacija dovode do toga da od dijabetesa sve više obolijevaju sve osobe. Procjenjuje se da dijabetes tipa 2 ima gotovo jedna četvrtina bolesnika koji su pretrpjeli infarkt. Tipični simptomi dijabetesa, kao



što su pojačana žeđ, iscrpljenost i često mokrenje, nisu uvijek prisutni kod bolesnika s dijabetesom tipa 2. Neophodno je na vrijeme prepoznati i liječiti bolest kako bi se uklonile ili odgodile štetne posljedice.

POVIŠENI KRVNI TLAK (arterijska hipertenzija)

Povišeni krvni tlak može biti dugotrajno prisutan bez simptoma te ga nazivamo i "tihi ubojica". Ako se ne liječi pravodobno i učinkovito, uzrokuje oštećenje srca, krvnih žila, mozga, bubrega, očiju, i drugih organa. Povišeni krvni tlak široko je rasprostranjena kronična bolest koja ugrožava svakog petog hrvatskog građanina starijeg od 30 godina. U 90-95% slučajeva bolesti povišenog krvnog tlaka ne zna se uzrok. Radi se o primarnoj ili esencijalnoj hipertenziji. U vrlo malom broju bolest je posljedica neke druge bolesti (bubrega, nadbubrežne žljezde, nekih metaboličkih poremećaja i nekih drugih bolesti). Iako često bez simptoma, pojavi pritiska i bolova u glavi, crvenila lica,



krvarenja iz nosa, očnih problema i gubitka dah, loše spavanje i umor mogu upozoriti na povišeni krvni tlak. Upravo je dugogodišnja odsutnost simptoma jedan od razloga što se povišeni krvni tlak otkrije slučajno (na sistematskom pregledu ili kod zapošljavanja ili dobivanja vozačke dozvole). To je i jedan od razloga što je motivacija za liječenje mala. Još je veći problem i to što mnoge osobe s povišenim krvnim tlakom uzimaju lijekove, ali ne postižu ciljne vrijednosti, što znači da krvni tlak mora biti niži od 140/90 mmHg kod ljudi koji nemaju dijabetes, odnosno 130/80 mmHg ili niže kod dijabetičara.

DEBLJINA

Debljina je jedan od najvažnijih faktora rizika, često povezan s povišenim masnoćama, sklonošću dijabetesu, povišenim tlakom i neadekvatnom fizičkom aktivnošću. Opseg struka u žena ne bi trebao prelaziti 80 cm, a u muškaraca 94 cm.

Postupnim i planiranim smanjenjem tjelesne težine te održavanjem optimalne tjelesne

težine izrazito ćete smanjiti rizik za bolesti srca i krvnih žila, ali i za druge bolesti.

KOJI SU SIMPTOMI KORONARNE BOLESTI?

Koronarna bolest je bolest koja napreduje polako, često bez simptoma. Prvi znak postojanja bolesti su obično epizode боли u prsima koje se mogu javljati u tjelesnom opterećenju, ali i u mirovanju. Bol može postojati u obliku stezanja, pritiska i nedostatka zraka, a može se širiti u ruke, osobito lijevu, u ramena, leđa ili čeljust, može biti praćena mučninom, povraćanjem i jakim znojenjem.

KAKO SE DIJAGNOSTICIRA?

1. LIJEČNIČKI PREGLED (EKG zapis)
2. ERGOMETRIJA (TEST OPTEREĆENJA SRCA)
3. ULTRAZVUK SRCA
4. HOLTER EKG-a
5. KORONAROGRAFIJA (invazivna obrada)
6. MSCT KORONAROGRAFIJA

Zlatni standard postavljanja dijagnoze koronarne bolesti je ergometrija, odnosno test opterećenja. Testom opterećenja se snima EKG (zapis električne aktivnosti srca) u opterećenju i neposredno nakon njega te se bilježe eventualne promjene.

Ultrazvuk srca također može pokazati promjene karakteristične za koronarnu bolest. Holterom EKG-a bilježe se poremećaji ritma koji su često posljedica koronarne bolesti. Ukoliko takve promjene postoje, slijedeći korak je koronarografija. Uz ove pretrage postoje i druge koje se rjeđe izvode. MSCT koronarografija je neinvazivna

pretraga kojom se nakon davanja kontrastnog sredstva u venu na ruci prikazuju koronarne arterije. Metoda je vrlo točna u slučaju urednog nalaza, međutim, često nedovoljno precizna ukoliko su prisutna suženja arterija. Nadalje, ovom metodom nije moguće učiniti intervenciju na mjestu suženja.

Što je koronarografija?

Koronarografija je izrazito korisna pretraga u dijagnostici koronarne bolesti jer omogućava liječniku da točno vidi gdje su koronarne arterije sužene ili zatvorene. Koronarografija se izvodi tako da se prvo punktira, odnosno ubode arterija na ruci ili preponi. Prije samog uboda bolesnik dobiva lokalnu anesteziju (sredstvo protiv bolova), tako da je sam ubod ili punkcija praktički bezbolna. Nakon punkcije u arteriju se uvodi tzv. uvodnica (mala plastična cjevčica) preko koje se u

arteriju uvode kateteri. Kateter je duga uska cijev (promjera tek oko 2 mm) kojom se dolazi sve do srca, odnosno koronarnih arterija. Slijedeći korak je ubrizgavanje kontrastnog sredstva preko katetera kojim se omogućava da se koronarne krvne žile i eventualna suženja prikažu na ekranu za vrijeme rendgenskog snimanja. U nekoliko navrata od vas se može zahtijevati da tijekom zahvata duboko udahnete i zadržite dah radi boljeg prikaza krvnih žila. Jedna od manjih neugodnosti tijekom zahvata je pojava vrućine u glavi i tijelu koja nastaje kao posljedica davanja veće količine kontrasta prilikom slikanja srčane šupljine. Ukoliko se uoče značajna suženja na koronarnim arterijama, kardiolozi mogu učiniti intervenciju – širenje krvnih žila i eventualno postavljanje stenta, što je velika prednost ove pretrage.

KAKO SE LIJEĆI KORONARNA BOLESTI?

1. opće mjere – smanjivanje promijenjivih čimbenika rizika
2. lijekovi – potrebno je pridržavati se preporučene terapije
3. invazivne intervencije – revaskularizacije (širenje žila, postavljanje stentova, kirurško liječenje)

Savjetujem pridržavati se danih uputa, educirati se o koronarnoj bolesti, prepoznati tegobe i javiti se liječniku. Razgovarajte sa svojim obiteljskim liječnikom/kardiologom, brinite o sebi te reagirajte, kako bi se pravovremeno odredio adekvatan način liječenja i sačuvao ljudski život.

*Dr. med. Milica Gabor, spec. internist,
subspec. kardiolog*

*Kardiološki odsjek Internog odjela
Županijske bolnice Čakovec*



PUŠENJE ILI ZDRAVLJE – možemo li birati?

Svakim je danom sve više spoznaja o pogubnom djelovanju duhanskog dima na čovjekov organizam. No isto je tako još uvijek mnogo osoba koje te činjenice ignoriraju. Čak štoviše, često smo svjedoci da i pojedinci, a i mediji ističu kao pozitivan primjer pušače koji su doživjeli duboku starost unatoč dugogodišnjem pušenju. Da, i to je moguće, jer na bolesti koje su povezane s pušenjem osim vanjskih čimbenika na koje možemo i moramo utjecati, utječu i unutarnji, genetski čimbenici s kojima se rađamo i na koje za sada nemamo mogućnost utjecaja. No, usprkos tome, neosporno je da pušenje cigareta ugrožava zdravlje i život kako samih pušača, tako i osoba koje su izložene pasivnom pušenju. Svaki drugi pušač će umrijeti zbog bolesti vezanih uz pušenje, gubeći u prosjeku 8 godina života. Mnoga su istraživanja dokazala kako nema ni jednog sustava u organizmu na koji pušenje ne bi imalo štetni utjecaj, a najznačajnije i najučestalije bolesti povezane s pušenjem su srčani infarkti i druge srčano žilne bolesti, rak pluća i rak usne šupljine te kronični bronhitis. Samo od raka pluća godišnje u Hrvatskoj oboli više od 3.000 ljudi (2020. godine 3.084), među kojima ih bude gotovo 70 iz Međimurske županije (2020. godine 69), a 90% oboljelih osoba su pušači! Nažalost, smrtnost od raka pluća je također vrlo

visoka. Tako je 2020. godine od raka pluća u Hrvatskoj umrlo 2.814 osoba, a iz Međimurske županije bilo ih je 79. Prestankom pušenja smanjuje se rizik nastanka raka pluća, nakon deset godina po prestanku pušenja, rizik će biti dvostruko manji nego kod aktualnih pušača, ali nažalost nikad neće biti jednak riziku onih osoba koje nikad nisu pušile. Zato je jako važno poduzeti sve kako mladi uopće ne bi počeli pušiti. Pušači češće umiru i od srčanog udara (dvostruko češće nego nepušači), a prestankom pušenja već nakon godinu dana rizik srčanog udara bit će dvostruko manji nego kod pušača, a nakon 5 godina bit će jednak riziku osoba koje nikad nisu pušile. Zato se vrijedi potruditi kako bi se odvirknuli od pušenja ako ste već stekli tu naviku. Premda su im poznate opasnosti pušenja, mnogi i dalje puše, ističući kako je to njihov problem i kako imaju pravo na vlastiti izbor. No, ima li izbor još nerođeno dijete trudnice koja puši ili dijete čiji roditelji puše u njihovoj blizini. Imamo li pravo ugrožavati njihov život i zdravlje? Nažalost i danas susrećemo trudnice koje puše i tako svoj plod izlažu štetnim učincima duhanskog





dima. U tom slučaju postoji veći rizik da će roditi dijete manje porođajne težine, slabije razvijeno, manje otporno na bolesti, a ne smije se zanemariti niti veći rizik od prijevremenog poroda. Manje je poznato da novorođenčad majki koje su pušile u trudnoći više plaču i manje spavaju od drugih beba. Od posljedica pasivnog pušenja najugroženija su djeca. Tako kod djece koja odrastaju uz osobe koje puše postoji dvostruko veća opasnost od pojave astme ili bronhitisa u dječjoj dobi te raka pluća u odrasloj dobi u odnosu na djecu koja nisu izložena duhanskom. Uz to djeca izložena pasivnom pušenju imaju češće teže oblike astme, jače napadaje kašlj i češće upale uha nego djeca koja odrastaju bez duhanskog dima. Pušači dakle ne ugrožavaju samo svoje zdravlje, već i zdravlje članova svoje obitelji, rodbinu, prijatelje, kolege na radnom mjestu, kao i sve ostale osobe ako puše u zajedničkim prostorima, na javnim mjestima, u kafićima i restoranima. Osobe koje dugotrajno borave u zadimljenim prostorima imaju 30% veći rizik obolijevanja od raka pluća, kao i veći rizik

od srčanog i moždanog udara te kroničnih bolesti dišnog sustava. Osim tih štetnih učinaka na buduće zdravlje, pasivni pušači u zadimljenim prostorima imaju i neposredne poteškoće kao što su glavobolja, iritacija očiju, mučnina, te kašalj. Pušenje je ovisnost i znam da se nije lako odviknuti od te navike. Upravo zato pozivam pušače i nepušače da učine sve što je moguće kako bi spriječili da naša djeca počnu pušiti te da ih ne izlažemo pasivnom pušenju. Dužni smo im omogućiti dug i zdrav život. Pušače pak i ovom prilikom pozivam da prestanu pušiti, a i mi Vam u tome možemo pomoći. Naime, u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije u proljeće 2023. godine počinje s radom Škola nepušenja pa ukoliko do tada ne prestanete pušiti, svakako se obratite u Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko lijeчењe ovisnosti našega Zavoda te se uključite u Školu nepušenja!

Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec. epidemiolog



Sudjelovanje u Programu ranog otkrivanja raka debelog crijeva može Vam spasiti život!

Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva



Rak debelog crijeva jedan je od vodećih uzroka pobola i smrtnosti, kako u svijetu tako i u Republici Hrvatskoj. U Hrvatskoj je drugi najčešći oblik raka u žena te treći u muškaraca, u žena iza raka dojke, a u muškaraca iza raka prostate te raka bronha i pluća. Prema podacima Registra za rak Republike Hrvatske Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u našoj je zemlji 2019. godine bilo registrirano 3.660 novooboljelih osoba od raka debelog i završnog crijeva (među kojima i 108 osoba iz Međimurske županije) dok je 2020. godine od ovog sijela raka u Hrvatskoj umrlo 2.069 osoba (58 osoba je bilo iz Međimurja).

Pavilnom prehranom, redovitom tjelesnom aktivnošću, smanjenjem konzumacije ili nepijenjem alkohola te nepušenjem možemo spriječiti pojavu raka debelog crijeva. Budući se rak debelog crijeva razvija sporo, tijekom osam do deset godina, primjenom metoda ranog otkrivanja, moguće ga je otkriti znatno prije nego što se pojave prvi simptomi bolesti. Ako se rak debelog crijeva otkrije u ranoj fazi te se odmah pristupi liječenju, on je izlječiv u visokom postotku. Naime, bolesnici u kojih se bolest otkrije u ranom stadiju (stadij I), imaju šanse za preživljjenje od 90%, dok u uznapredovanom stadiju (stadij IV) ta šansa iznosi samo 10%. Stoga se ranim otkrivanjem raka debelog crijeva mogu spasiti mnogi životi!

Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske pokrenulo je krajem 2007. godine Nacionalni program ranog otkrivanja raka debelog crijeva, kako bi se smanjila smrtnost od ovog oblika raka otkrivanjem bolesti u ranom stadiju u kojem su poboljšane mogućnosti izlječenja uz bolju kvalitetu života i dulje preživljavanje te niže zdravstvene troškove. Osim ranog otkrivanja bolesti, sudjelovanjem u programu moguće je i spriječiti nastanak ove vrste raka otkrivanjem i uklanjanjem sitnih izraslina (polipa) te dalnjim praćenjem bolesnika, ovisno o patohistološkom nalazu i građi uklonjenog polipa. Program ranog otkrivanja raka debelog crijeva namijenjen je osobama oba spola u dobi od 50-74 godine, a uključuje svake dvije godine testiranje stolice na tragove krv koja se ne može uočiti golim okom, te u slučaju pozitivnog nalaza kolonoskopiju. Nevidljiva krv u stolici jedan je od ranih znakova raka debelog crijeva ili pak tzv. premalignih lezija (najčešće su to adenomatozni polipi) iz kojih može za nekoliko godina nastati rak debelog crijeva, budući se tijekom kolonoskopije mogu uzeti uzorci tkiva koji se šalju na patohistološku analizu.

Provedba Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka debelog crijeva je u Međimurskoj županiji započela u siječnju 2008. godine. Pozivi za probir se šalju poštom na kućne adrese ciljane populacije temeljem

baze OIB sustava. Program financira Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske i Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje. Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, kao i ostali županijski zavodi, ima ulogu koordinacije, praćenja i vrednovanja programa na lokalnoj razini te šalje pozivna pisma i testove, prikuplja i analizira potrebne podatke, a obavlja i testiranje. Prvi dio testiranja provodi ciljana populacija sama kod kuće, dok se drugi dio testiranja obavlja u Mikrobiološkom laboratoriju našeg Zavoda. Kolonoskopije u sklopu Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka debelog crijeva za osobe iz Međimurske županije kontinuirano se obavljaju u Županijskoj bolnici Čakovec.

Kao što je već navedeno, program je započeo u Međimurskoj županiji u siječnju 2008. godine te je prvi pozivni ciklus u cijeloj Hrvatskoj, pa tako i u Međimurju, zbog mnogobrojnih provedbenih problema trajao znatno dulje (pet godina), dok su ostali ciklusi trajali oko dvije i pol godine. Do sada su obavljena četiri ciklusa pozivanja, a peti ciklus je u tijeku te se planira završiti u mjesecu svibnju 2023. godine. Odaziv programu u Međimurskoj županiji se kretao od 30-44%, dok je odaziv na test iznosio od 29-32%. U prva četiri kruga rak debelog crijeva je dijagnosticiran kod 112 osoba, a u 55% slučajeva radilo se o ranijim fazama bolesti (0, I i II faza bolesti).

Iako je odaziv programu ranog otkrivanja raka debelog crijeva u Međimurskoj županiji među najvišima u hrvatskoj, odazivom još uvijek ne možemo biti zadovoljni, jer je za postizanje ciljeva programa potreban odaziv od najmanje 45%, što se smatra zadovoljavajućim odazivom, dok je željeni odaziv 65%, kojem i mi stremimo, kako bi se ostvarili dugoročni ciljevi Nacionalnog programa. Stoga je nužno kontinuirano ulagati maksimalne napore da se odaziv poboljša, a za njegovu uspješnu provedbu neophodan je maksimalni angažman i

predanost svih zdravstvenih djelatnika uključenih u njegovu provedbu te odlična interdisciplinarna suradnja ali i uključenost ostalih sektora društva te populacije kojoj je program namijenjen. Stoga je cijelokupnu javnost, a posebno populaciju kojoj je program namijenjen, potrebno educirati o raku debelog crijeva te o Programu ranog otkrivanja raka, a posebno je važno isticati da je program namijenjen osobama koje nemaju simptome, kako bi se bolest na vrijeme otkrila. Naime, više je istraživanja utvrdilo da se ljudi ne odazivaju programu jer nemaju simptome pa smatraju da im program ranog otkrivanja nije potreban.

Stoga ako dobijete poziv za sudjelovanje u programu iz Zavoda za javno zdravstvo, odazovite se! Osobe koje nisu bile ranije uključene u Nacionalni program, najprije će dobiti Pozivno pismo/pristanak za sudjelovanje koje treba potpisati i u plaćenoj koverti vratiti u zavod kako bi vam mogli poslati test kartone. Ukoliko ste već sudjelovali u programu, odmah će vam biti upućeni test kartoni za pregled stolice na skriveno krvarenje. Uz test kartone dobit ćete i detaljne upute za testiranje, a ukoliko imate bilo kakvih pitanja, slobodno se obratite nadležnim patronažnim sestrama Doma zdravlja Čakovec ili nas možete kontaktirati osobnim dolaskom u Djelatnost za javno zdravstvo i promicanje zdravlja Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije ili na besplatni telefon zavoda – **0800 200 080**. Rado ćemo odgovoriti na sva vaša pitanja.

Ako je nalaz krvi u stolici pozitivan, dobit ćete o tome pisani obavijest, a potom i poziv za kolonoskopiju sa točnim terminom pretrage te potrebnom dokumentacijom (kupovnicom za pregled – to je uputnica, te kupovnicom za podizanje sredstva za čišćenje crijeva - Moviprep ili Plenvu, koje trebate podignuti u ljekarni). Prije toga će Vas kontaktirati medicinska sestra iz Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja



našega zavoda za javno zdravstvo, kako bi vam sve detaljno objasnila te otklonila eventualne nedoumice. O pozitivnom nalazu će biti obaviješten i Vaš liječnik obiteljske medicine. Stoga je jako važno da na upitniku koji šaljete zajedno s test kartonima napišete telefon na koji vas možemo kontaktirati te da navedete tko je Vaš izabrani liječnik. Izabranom liječniku obiteljske medicine svakako se javite ako imate neke druge bolesti zbog kojih je potrebna pomoć u pripremi za kolonoskopiju, npr. ako uzimate lijekove protiv zgrušavanja krvi, ako imate šećernu bolest ovisnu o inzulinu, tešku srčanu dekompenzaciju, ako ste teško pokretni, ili pak ukoliko zbog drugih bolesti i stanja imate pitanja vezano uz pripremu za pretragu.

Ako je nalaz stolice na skriveno krvarenje bio negativan, pretragu je potrebno ponoviti za dvije godine te ćete za dvije godine ponovno dobiti kovertu s test kartonima. Nalaz možete saznati i kod liječnika obiteljske medicine te vidjeti preko sustava e-građanin.

Na kraju želim istaknuti kako je barem 30% najučestalijih sijela raka moguće spriječiti tjelesnom aktivnošću, pravilnom prehranom i održavanjem normalne tjelesne težine, a u 20 % slučajeva moguće je rano otkriti bolest (prije pojave simptoma i dok bolest još nema maligni potencijal).

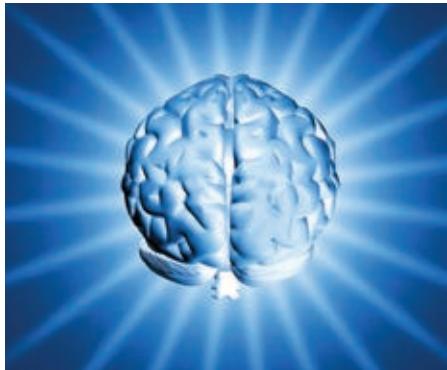
**ZATO - UČINITE NEŠTO ZA SEBE!
ŽIVITE ZDRAVO I ODAZOVITE SE
PROGRAMU RANOG OTKRIVANJA
RAKA DEBELOG CRIJAVA KAKO BISTE
SAČUVALI SVOJ ŽIVOT I NJEGOVU
KVALITETU!**

*Renata Kutnjak Kiš, dr.med., spec.
epidemiolog, koordinatorica*

*Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka
debelog crijeva za Međimursku županiju*

MISLIMO NA VRIJEME NA NAŠ MOZAK; *prevencija, prepoznavanje i liječenje moždanog udara*

Moždani udar je ozbiljno i hitno stanje koje se adekvatnom prevencijom, postupcima sprječavanja najvažnijih čimbenika rizika za pojavu bolesti može izjeći. Pod pojmom moždanog udara podrazumijevamo nagli, akutni poremećaj cirkulacije u mozgu. Posljedica problema cirkulacije u mozgu rezultira oštećenjem funkcije dijela tijela kojima upravljaju centri oštećenih zona. Simptomi su poremećaj svijesti, govora, gutanja, vida, motorike – slabosti ruke, noge, ili cijelog tijela, te poremećaj percepcije svijeta ili osjeta. Razlog nastanka navedenih smetnji je najčešće začpljenje, odnosno prestanak protoka arterijske krvi radi razvoja ugruška na ranije oštećenom mjestu ili pojave tromba-najčešće iz srca kod poremećaja rada srca (fibrilacija atrija) Drugi, opasniji, i na sreću rjeđi tip bolesti je moždano krvarenje koje nastaje puknućem krvne žile. Najčešće je posljedica visokog i često neadekvatno liječenog krvnog tlaka. Zato je važno djelovati na čimbenike rizika za pojavu ove bolesti – spomenuta hipertenzija, uz stalne kontrole i primjenu lijekova. Aktualno



je na dispoziciji veliki broj lijekova koji mogu i moraju ovaj poremećaj staviti pod kontrolu. Povišene masnoće u krvi su također bolest koju treba prepoznati i liječiti. Treba napomenuti da je neophodno i pridržavanje adekvatne preporuke liječnika o prehrani, te nije dovoljno samo uzimati lijekove. Kontrole funkcije srca, najčešće, poremećaj fibrilacije atrija, kada se zbog nepravilnog rada srca povećava mogućnost za pojavu ugrušaka koji mogu završiti u mozgu i izazvati moždani udar. Šećerna bolest je također slijedeća bolest koja povećava rizik za pojavu moždanog udara. Oscilacije vrijednosti šećera u krvi izravno utječu na moždanu funkciju te je neophodna kontrola uzimanja lijekova odnosno inzulinske terapije.

Posljedica nedovoljne tjelesne aktivnosti može biti pogubna za sklonost moždanom udaru. Uvođenje redovitih tjelesnih aktivnosti povoljno djeluje i na vrijednost krvnog tlaka, lipida i te vrijednosti šećera u krvi. Treba napomenuti da tjelesnom aktivnosti povećavamo vrijednost serotoninu u mozgu (tvari koja djeluje na bolje raspoloženje) te samim tim učinkovitije djelujemo na svoje zdravlje. Prehrana treba biti raznovrsna, uz puno tekućine te obilje voća i povrća, korisni su orašasti proizvodi te izbjegavati

prekomjerni unos masnoća, uglavnom svinjskog mesa, orientirati se više na ribu i perad. Stres je nažalost svakodnevni pratilac suvremenih životnih situacija te je u cilju prevencije moždanog udara neophodno o tome voditi računa. Jednostavne vježbe disanja, postupci aktivnog opuštanja te više sporta u životu olakšava prevladavanje stresa.

Ukoliko usprkos poduzetih postupaka i terapije dođe do sumnje u moždani udar, koristimo jednostavnu kraticu koja može pomoći u prepoznavanju mogućeg moždanog udara. G.R.O.M. G kao govor – smetnje govora su često prvi simptom koji osoba može prepoznati bilo kod sebe ili drugoga. R. Kao razumijevanje- ukoliko primijetimo da postoji problem razumijevanja govora ili postupaka- trebamo posumnjati da se nešto akutno događa sa cirkulacijom mozga. O – Oduzetost, po smetnjama pokretljivosti ruke, noge ili lica temeljito nas treba uputiti u pojavu moždanog udara. M – minute, govore o hitnosti ovog stanja, oboljelog čim prije uputiti liječniku radi dalje obrade i terapije. Dakle jednostavna i efektna kratica GROM može nekome spasiti život. Važnost brzog, hitnog dolaska liječniku daje bolesniku šansu da nakon adekvatne obrade dobije terapiju koja može značajno smanjiti invaliditet, odnosno spasiti život. Kod ishemijskog moždanog udara, uz poštivanje protokola struke, može se primijeniti alteplaza - lijek koji pomaže protoku kroz mozak te izravno umanjuje nastalo oštećenje. Zato je neophodno imati na umu kraticu GROM koje izravno ima moć spašavanja života kod pojave moždanog udara.

Robert Marčec, dr.med., specijalist neurologije, subspecijalist epileptolog, Odjel za neurologiju Županijske bolnice Čakovec



ALKOHOLIZAM i DEPRESIJA

Ranije se smatralo da se psihički poremećaji (depresija, neuroze, poremećaji ličnosti) relativno rijetko javljaju kod alkoholičara, odnosno, da se javljaju kao sekundarni u odnosu na alkoholizam. Međutim, posljednjih godina brojna istraživanja govore da se alkoholizam često javlja kao sekundarni poremećaj. Sekundarni (simptomatski) alkoholizam najčešće se javlja kod poremećaja ličnosti i ciklotimnih osoba.

Čest je komorbiditet (istovremeno javljanje) depresije i alkoholizma. Depresija je uzrok velikog broja samoubojstava kod alkoholičara. 20% svih samoubojstava čine alkoholičari. Oko 80% alkoholičara bar jednom u životu ima period sa intenzivnim depresivnim simptomima. Nakon jednog tjedna apstinencije 40% alkoholičara ima depresivne simptome. Mnogi depresivni ljudi mogu postati alkoholičari jer neraspoloženje i tjeskobu pokušavaju "izlječiti" alkoholom. Pritom, mnogo toga u životu alkoholičara djeluje na povećanje depresije i loše raspoloženje, pa se stvara zatvoren krug iz kojeg je teško pobjeći. Najčešće je teško odrediti što je prvo počelo, depresija ili pretjerano konzumiranje alkohola. Problem leži u činjenici da je jednako moguće da alkoholizam dovede do depresije kao i to da već depresivna osoba pokuša pronaći rješenje svog problema u alkoholu.

Depresivni bolesnik je neraspoložen, bezvoljan, umoran, napet, preosjetljiv, niskog praga tolerancije frustracija, slabo spava, nema apetita, ne može se veseliti, gubi volju za životom.

Prvi znaci koji upućuju na uporabu alkohola u svrhu "lječenja" depresije je konzumacija za vrijeme napada lošeg raspoloženja.

Alkohol ne samo da spomenute tegobe ne umanjuje ili odgađa na svega nekoliko sati, već za posljedicu ima intenzivniji i brži razvoj depresivnog poremećaja.

Kod depresivnih bolesnika se ovisnost razvije puno prije. Razlog tome je što alkohol svojim djelovanjem na početku omogućuje depresivnim bolesnicima bijeg iz teškog stanja depresije, pa se vrlo lagano naviknuti na takav učinak.

Depresivni bolesnici najčešće piju sami i vrlo brzo gube kontrolu nad količinom popijenog alkohola. Svaki put kada počnu piti, piju do teškog pijanstva i počinju razvijati povećanu toleranciju na alkoholna pića. Pijanstva postaju sve češća i to se odražava na stanje u obitelji i na poslu. Zbog takvog ponašanja osoba gubi kontakt s prijateljima i obitelji, i nerijetko biva nesposobna za izvršavanje svojih obaveza. To dodatno narušava njeno mišljenje o sebi, jača osjećaj srama i krivnje što još više pogoršava depresiju i povećava potrebu za alkoholom (zatvoreni krug-circulus vitiosus). Javlja se osjećaj odbačenosti, usamljenosti, neshvaćenosti, razmišljanje o besmislu života je sve intenzivnije zbog čega preko 75% svih depresivnih bolesnika razmišlja o samoubojstvu, a čak 15% ih izvrši taj čin.

Razvojem ovisnosti simptomi depresije se pogoršavaju, a apstinencijske krize kod depresivnih bolesnika su jače izražene i vrlo opasne zbog povećane mogućnosti samoubojstva. Naročito se često kod muškaraca iza alkoholizma skriva depresija.

Alkohol djeluje toksično na ovojnice živaca i zbog toga izaziva oštećenja središnjeg (mozga) i perifernog (živci) živčanog sustava.

Zbog oštećenja mozga razvija se atrofija mozga, amnezija, delirij i demencije, potencira se razvoj depresije i anksioznosti.

Oštećenje perifernog živčanog sustava dovodi do polineuropatijske (uništenje perifernih živaca) a koja se očituje gubitkom osjeta i refleksa na rukama i nogama.

Osim izravnog toksičnog djelovanja na živce, nepovoljan učinak kod alkoholičara ima i nedostatak vitamina B koji je bitan kofaktor u funkciranju živčanog tkiva pa njegov nedostatak izravno djeluje na pogoršanje brojnih psihičkih i tjelesnih simptoma koji se javljaju kod alkoholičara.

Iskustva domaćih i stranih stručnjaka koji se bave problemom alkoholizma, ukazuju na postojanje depresivnih simptoma kod velikog broja alkoholičara. Brojne studije ukazuju na povoljno djelovanje antidepresiva u liječenju ovisnika o alkoholu. Antidepresivi, naročito oni novije generacije (Cipralex, Seroxat, Zoloft...), imaju povoljan učinak i na liječenje depresije kod alkoholičara, a djeluju i na smanjenja žudnje (eng. "craving") za alkoholom kao i na porast motivacije za dužom apstinencijom. Studije ukazuju i na to da i kada nastane recidiv pijenja, alkoholičari piju manje količine alkohola nego bez antidepresiva.

Na kraju, možemo ponoviti da je depresivnost česta kod alkoholičara. Još uvijek ne znamo da li je depresija primarno ili sekundarno oboljenje u odnosu na alkoholizam. Potrebno je paralelno liječenje i depresije i alkoholizma. Antidepresivi povoljno utječu na povlačenje depresivnih simptoma, smanjenje želje (žudnje) za alkoholom, kao i na jačanje motivacije za dužom apstinencijom.

Živko Mišević, dr. med., spec. psihijatar,
subspec. alkoholizma i drugih ovisnosti,
Voditelj psihijatrijskog odjela Županijske
bolnice Čakovec

zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije
Djelatnost za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti
ul. I.G. Kovačića 1E, Čakovec

Savjetovalište
za alkoholom
uzrokovane probleme
i alkoholizam

TELEFON:
099 222 1 888

Utorak: 15.00 - 18.00 • Srijeda: 15.00 - 18.00 • Četvrtak: 9.00 - 12.00

Alkoholizam je najstarija i na našim prostorima, najraširenija bolest ovisnosti. Štetna uporaba alkohola jedan je od vodećih svjetskih zdravstvenih problema te rezultira s oko 3 milijuna smrти u svijetu godišnje. Štetnoj uporabi alkohola može se pripisati 5,3% ukupne smrtnosti u svijetu. Zlouporaba alkohola rizični je faktor za preko 200 različitih vrsta bolesti i ozljeda i treći rizični čimbenik za ukupno obolijevanje i onesposobljenost u svijetu, a drugi u Europi.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije potrošnja alkohola po glavi stanovnika od 15 litara Hrvatsku svrstava u zemlje s najvećom potrošnjom, a prema podacima istraživanja EUROSTAT-a o konzumaciji alkohola i ekscesivnom epizodičnom pijenju po konzumaciji alkohola svaki dan, nalazimo se među pet vodećih europskih zemalja. Hrvatski zavod za javno zdravstvo navodi da su u 2020. godini mentalni poremećaji uzrokovani alkoholom bili vodeća

dijagnoza među uzrocima hospitalizacija unutar skupine mentalnih poremećaja u Hrvatskoj. Znatno je veći broj hospitalizacija muškaraca, omjer hospitaliziranih muškaraca i žena iznosio je 5,2 : 1.

I u Međimurskoj županiji je alkoholizam jedan od vodećih javnozdravstvenih problema. Alkoholizam i alkoholna ciroza jetre bili su 2020. godine šesti po redu vodeći uzrok smrti kod muškaraca u Međimurskoj županiji.

Prekomjerna uporaba alkohola često je direktno povezana i s namjernim i nenamjernim ozljeđivanjem, a također je i rizični čimbenik za suicidalno ponašanje. Prema nekim procjenama oko 30% nenamjernih ozljeda (prometne nesreće, utapanja, trovanja, posljedice padova) i 12% namjernih ozljeđivanja (samoubojstva, nasilje) mogu se povezati sa štetnom, prekomjernom uporabom alkohola. Prekomjerno pijenje alkohola predstavlja i značajan rizik za obolijevanje od visokog tlaka, moždanog i srčanog udara te nekih malignih bolesti koje su u porastu – karcinom dojke, debelog crijeva, jednjaka, želuca, gušterače i jetre.

Poseban problem predstavlja sve raširenija pojave pijenja alkohola među djecom i mladima, kako u Hrvatskoj, tako i u našoj županiji. Istraživanja pokazuju su da se početak pijenja pomiče u sve nižu životnu dob, a zabrinjava i pojava pijenja mlađih s izravnom namjerom postizanja pijanog stanja.

Stav obitelji o pijenju alkohola od izuzetne je važnosti za dijete. Pijenje odraslih svojevrstan je putokaz djeci da je alkohol dopustiv i poželjan kad se odraste, te mlađi pijenjem, između ostalog, žele dokazati svoju „odraslost“.

Potaknut svim ovim zapažanjima Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije pokrenuo je u prosincu 2011. godine rad Savjetovališta za alkoholom uzrokovane probleme i alkoholizam.

Savjetovalište je osmišljeno kao lako dostupna pomoć osobama koje prepoznaju kod sebe

ili kod svojih bližnjih probleme vezane uz prekomjerno pijenje, s namjerom da što lakše i uz što manje komplikacija mogu ostvariti kontakt sa stručnom osobom koja im je potrebna.

Namjera pokretanja Savjetovališta bila je i uspostavljanje čvršće veze među svim stručnjacima koji se bave ovom problematikom. S obzirom na to da alkoholizam dovodi do poremećenog ponašanja cijele obitelji, narušavanja međusobnih odnosa i komunikacije njenih članova, pri čemu uloge djece i odraslih često budu zamijenjene, nužan je rad s cijelom obitelji te multidisciplinarni pristup.

Stoga u Savjetovalištu rade stručnjaci različitih profila:

- liječnik specijalist školske medicine, subspecijalist alkoholizma i drugih ovisnosti
- klinički psiholog i psiholog
- socijalni radnik
- socijalni pedagog.

Rad Savjetovališta usmjeren je potrebama korisnika, pojedinca ili cijele obitelji, bez ograničenja vezanog za dob, spol, profesiju, ili sl., a osobama koje su u potrebi pruža se mogućnost razgovora i osvještavanja njihovog problema, savjetovanje i podrška. Krajnji je cilj osnažiti osobu da se odupre lošim navikama. Izuzetan naglasak stavljamo na intervencije koje obuhvaćaju postupke odvikavanja, a prema potrebi savjetujemo intenzivno liječenje olakšavajući put do bolničkog tretmana ili kluba liječenih alkoholičara. U Savjetovalište se direktno može javiti:

- Roditelj koji primjećuje da mu dijete dolazi kući u vidno alkoholiziranom stanju, i ima probleme u ponašanju koji su rezultat pijenja alkohola;
- Partner osobe koja već neko vrijeme ne uspijeva kontrolirati svoje pijenje;
- Član obitelji u kojoj jedan ili više članova prekomjerno pije;

- Zdravstveni radnik (obiteljski liječnik, medicinska sestra, patronažna sestra i drugi) koji poznaje dinamiku i probleme obitelji i u njoj prepoznaće prekomjerno pijenje;
- Učitelj, razrednik, pedagog, psiholog ili drugi djelatnik škole koji primjećuje da učenik dolazi u školu pod utjecajem alkohola;
- Socijalni radnik koji kroz brigu o obitelji uočava postojanje problema vezanih uz alkoholizam;
- Mlada osoba koja je imala ili trenutno ima probleme sa zakonom zbog konzumiranja alkohola;
- Poslodavac čiji radnik ima probleme s alkoholom;
- Zabrinuti i brižni prijatelj.

Za dolazak u Savjetovalište nije potrebna uputnica što značajno skraćuje i olakšava put osobi koja odluči potražiti pomoć. Moguće je doći osobno u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, a radi što lakše dostupnosti, otvorena je i posebna telefonska linija i oglašen poseban telefonski broj: 099 222 1 888.

Uz mogućnost direktnog osobnog kontakta, radi usmjerenosti ka radu s mlađim dobnim skupinama, korisnicima su na raspolaganju i načini komunikacije bliži mladima: online kontakt preko web stranice Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije i Facebook profil.

Dostupnost, nerestriktivno i nestigmatizirajuće okruženje koje doprinosi osjećaju sigurnosti osobe koja je odlučila potražiti pomoć, razlog su što je i nakon više od jedanaest godina postojanja i djelovanja Savjetovališta ovaj način rada prihvaćen i daje dobre rezultate.

Diana Uvodić-Đurić, dr.med., spec. školske medicine, subspecijalist alkoholizma i drugih ovisnosti

Klubovi liječenih alkoholičara u Međimurju

Klubovi liječenih alkoholičara (KLA) jedan su od najpoznatijih i najkorisnijih oblika tretmana alkoholizma jer pružaju podršku ne samo ovisniku o alkoholu, nego cijeloj njegovoj obitelji. Klubovi djeluju kao udruge građana koje okupljaju liječene alkoholičare, članove njihovih obitelji, prijatelje i/ili druge osobe koje im pružaju podršku, uz stručno vođenje terapeuta (stručnog djelatnika u KLA). To su višeobiteljske zajednice koje rade na principima samopomoći i uzajamne pomoći s primarnim ciljem održavanja apstinencije i motivacije za promjenu ponašanja i funkcioniranja u obitelji i društvu. Provodi se psihoedukacija alkoholičara i članova njegove obitelji s ciljem boljeg razumijevanja problema i postizanja bolje uključenosti u cjelokupnu zajednicu.

Sastanci kluba odvijaju se jednom tjedno u večernjim satima. Uz stručnu pomoć, članovi obitelji uče ponovo razgovarati i osnažuju svoju komunikaciju, čime se prekida šutnja i poremećaj ponašanja koje je u obitelj unio alkohol. Izuzetno je značajna pomoć koju pružaju stariji apstinenti, koji svojim primjerom svjedoče kako je moguće dobro i sretno živjeti bez pijenja alkohola.

U Međimurskoj županiji djeluje pet klubova liječenih alkoholičara koji su od 2006. godine ujedinjeni u Savez klubova liječenih



alkoholičara Međimurja. Savez pridonosi boljem uključenju klubova u aktivnosti lokalne i šire zajednice potičući i druge oblike rehabilitacije alkoholičara uključivanjem u kulturne, sportske i druge oblike zabavnih sadržaja.

Klubovi liječenih alkoholičara u Međimurju:

- **KLA "Dr. Mato Golubić"**, Čakovec, Schulteissa 19, četvrtak u 19 sati, terapeut: Kristina Zorčec, dipl. soc. rad., mob.: 095 9104235;
- **KLA "Osmijeh"**, Trg republike 1, Donja Dubrava, utorak 18 sati, terapeut Ivan Dolenc, dr. med., tel.: 098 241827;
- **KLA "Povratak"**, Trg Bana Jelačića 1, Mursko Središće, petak 19 sati, terapeut mr. Biserka Goričanec, dr. med., tel. 543-498 i Genoveva Krsnik, dipl. soc. radnica;
- **KLA "Prelog"**, Glavna 31, Prelog, četvrtak 19 sati, terapeut Diana Uvodić-Đurić, dr. med., mob. 098 206523;
- **KLA "Zdravi život"**, Trg Bana Jelačića 1, Sveta Marija, četvrtak u 19 sati, terapeut vms Marija Janković, tel.: 660-010.

U periodu života u kojem ljudi prekomjerno piju, alkohol gradi barijere i zidove oko njih. Nasuprot takvom načinu života, apstinencija podržavana članstvom i aktivnostima u KLA, ruši zidove, otvara nove mogućnosti i kontakte i pomaže uspostavljanju promijenjenog životnog stila koji donosi oporavak liječenom alkoholičaru i njegovoj obitelji. Stoga je važan moto članova klubova liječenih alkoholičara, koji pomažući drugima, pomažu i sebi: „Ono što ste dobili, možete zadržati samo ako to dajete dalje i dalje“.

Diana Uvodić-Đurić, dr.med., spec. školske medicine, subspecialist alkoholizma i drugih ovisnosti

Klub liječenih alkoholičara (KLA)

“Osmijeh”

Donja Dubrava

Alkoholizam je sociomedicinski problem pandemijskog karaktera i ima mnoge složene uzročne faktore gdje su sredina i ličnost dominantne, a alkohol je u dinamskoj interakciji s njima. Posljedice ovog su štetne na zdravstvenoj, ekonomskoj i moralnoj razini. Liječenje je dugo, neizvjesno, skupo i ne uvijek uspješno.

Simptomi ovisnosti o alkoholu:

- Žudnja, snažna želja za pijenjem alkohola
- Gubitak kontrole, nemogućnost prestanka pijenja
- Fizička ovisnost: nakon prestanka javlja se jako znojenje, lupanje srca, drhtanje, mučnina i povraćanje
- Tolerancija – potreba za sve većim pijenjem za isti učinak
- Zanemarivanje obitelji i svih obaveza
- Nastavak pijenja iako se zna o štetnosti za zdravljе

Socijalni problemi alkoholizma

Uz alkoholičara prema američkim autorima trpi više od 20 osoba (obitelj, prijatelji, susjedi, posao).

Neka ponašanja alkoholičara

- Prestanak uobičajenog dolaženja kući
- Prestanak razgovora o obiteljskim problemima
- Netolerancija prema ukućanima (supruzi i djeci)
- Nekontrolirani, agresivni i seksualni ispadи
- Lažna obećanja
- Česta promjena raspoloženja
- Alkoholičar je uvijek u pravu
- Sumnjičavost prema postupcima ukućana
- Nekritičnost, neodgovornost
- Gubitak higijenskih navika, itd.

Najčešća oštećenja organizma alkoholičara:

- Upalne promjene probavnog sustava (od ustiju do crijeva)
- Bolest jetre, oštećenje gušterače
- Srčano-žilno oštećenje(miokardiopatije,va skulopatije)



- Kožne promjene

- Oštećenje mozga (do 70 % alkoholičara)
- Oštećenje perifernih živaca-polineropatije.

Liječenje:

- 1.) Institucionalno (bolnica)
- 2.) Vaninstitucionalno (KLA)

KLA su dobrovoljne udruge liječenih alkoholičara i članova obitelji. Međusobno si pružaju pomoć u očuvanju apstinencije i promjeni stila života i ponašanja, tj. mjenjanja kvalitete života. U Hrvatskoj su se KLA pojavili prije 50 godina(1964. god.). KLA provodi nastavak započetog liječenja (iz bolnice), ali i neposredno došlih u KLA bez bolničkog liječenja. Očuvanjem apstinencije započinje proces obiteljske promjene, novih prijateljstava i života bez alkohola. Članovi brinu jedni o drugima, dogovaraju i organiziraju obiteljske posjete te tako pomažu jedni drugima, a i sebi samima. U Sv. Mariji su tako članovi pomogli dvojici braće – apstinentima, izgraditi malu kućicu, uvesti vodu i struju i osigurati odlazak iz stare propale srušene kuće. Nekoliko godina je uz naš KLA postojao i klub mladih „Modra rijeka“ – klub djece apstinensata kao posebno važan dio obitelji apstinensata. Danas su mnogi nekadašnji članovi tog kluba oženjeni i usvojili su stil života apstinensata i tako se novi stil života prenosi na drugu i treću generaciju. Zbog toga kako rado svi sudjeluju u manifestacijama KLA, kao što su sportski susreti, druženje u prirodi uz roštilj i sudjelovanje na skupštini KLA i na večeri poezije. Ulaganje u obitelj je ulaganje u mlade, a to je ulaganje u budućnost.

Terapeut Kluba liječenih alkoholičara
"Osmijeh" **Ivan Dolenc**, dr.med.,
spec. opće medicine

STRES

MENTALNO ZDRAVLJE

Uočuvanju cjelokupnog zdravlja, ne smijemo zanemarivati psihičko, tj. mentalno zdravlje. Mentalno je zdravlje sastavni dio općeg zdravlja osobe, a predstavlja važan izvor snaga i sigurnosti za pojedinca. Osoba koja je dobrog mentalnog zdravlja je zadovoljna, pozitivna, sposobna zasnovati obitelj i biti sretna u obitelji, prihvataći druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je na radnom mjestu, i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima.

Osobito treba istaknuti međupovezanost tjelesnog zdravlja s mentalnim zdravljem. Primjerice, mnoge poznate nam bolesti razvile su se zbog poremećenog mentalnog zdravlja i nesposobnosti osobe da se uspješno nosi sa stresovima koji su naša svakidašnjost. Povezanost dobrog mentalnog i tjelesnog zdravlja značajna je za uspješno funkcioniranje u svakoj životnoj dobi.

Upravo je prepoznavanje stresa, kao i upravljanje stresom, važan element ka boljem osjećanju osobe.

STRES ...

... je reakcija organizma na situaciju koja je ugrožavajuća za dobrobit osobe. Usljed stresne situacije poremeti se psihička i fizička ravnoteža organizma, što zahtijeva ulaganje povećanog napora osobe radi prilagodbe i radi očuvanja zdravlja. Stalni i prečesti stresori mogu ozbiljno poremetiti funkcioniranje čovjeka zbog poremetnje stanja organizma.

Stresori mogu biti različiti: visoki zahtjevi na poslu, razgovor sa šefom, svađa s bliskom osobom, zapinjanje u gustom prometu, liječnički pregled, odlazak na put, studentu je stres izlazak na ispit ili pad ispita...Zatim ključni životni događaji kao što su smrt bliske osobe, rastava braka, selidba, otkaz ili promjena posla, umirovljenje, ponavljanje razreda u školi, prirodne nepogode... Postoje i kronični tj. konstantni stresori u svakodnevnom životu, kao što su okolinsko zagađenje, pasivno pušenje, neuravnotežena prehrana, ekonomsko-finansijske teškoće, vremenski tjesnac...

Koliko će neki događaj biti stresogen za osobu, ovisi o značenju koje taj pojedinac pridaje toj situaciji, npr. određena situacija ili događaj nekome je stresor, dok je drugoj osobi to isto užitak (npr. vožnja automobila) - zavisi da li je pojedinac procjenjuje ugrožavajućom po sebe ili ne.



Reakcije na stres odražavaju se u cjelokupnom funkcioniranju.

- ✓ Na *emocionalnom planu* stres dovodi do nervoze, razdražljivosti, ljutnje, tjeskobe, tuge, depresije, i drugih negativnih emocija.
- ✓ Na *kognitivnom planu* dovodi do smanjenja pažnje i koncentracije (na poslu, u školi), do problema u mišljenju, teškoća rješavanja problema, teškoća pamćenja.
- ✓ Stres napada i *tijelo*. Neke tjelesne promjene koje nastaju zbog stresa: smetnje u probavnom sustavu (gastritis, čir...); smetnje srčanog ritma i drugi poremećaji rada srca; glavobolje, migrene; promjene na koži; trzanje mišića - tikovi; negativan utjecaj na imunološki sustav što olakšava razvoj infektivnih bolesti ili alergija; itd. Tu se radi o psihosomatskim poremećajima, obzirom su tjelesni problemi uzrokovani psihičkim problemima.
- ✓ Stresori dovode i do *promjena u ponašanju*: povećanje ili smanjenje apetita, razvoj ovisnosti (o alkoholu, drogama...), poremećaji spavanja, prebrza vožnja, povlačenje u sebe...

OTPORNOST NA STRES

Otpornost na stres znači uspješno prilagođavanje nevoljama i problemima s kojima se suočavamo. Razvijanje otpornosti na stres učimo i razvijamo tijekom života, a podrazumijeva reorganiziranje svog životnog stila i pristupa svakodnevici putem osobnog zalaganja.

- Potrebno je graditi, razvijati i jačati osobne vrline i psihičke osobine koje sami, vlastitim angažiranjem, možemo unaprijeđivati. To su otvorenost prema iskustvu, fleksibilnost, jačanje samokontrole, učenje efikasnih strategija rješavanja problema, unapređivanje komunikacije, jačanje

tolerancije, i usvajanje drugih pozitivnih životnih vrijednosti.

- Provoditi više vremena s ljudima koje volimo i s kime nam je ugodno, s ljudima koji su nam dragi i kojima mi nešto značimo. Njegovati pozitivne odnose u kojima uživamo. Primjerice, obitelj nikada ne bi trebalo podrediti radnim obavezama.
- Humor je važan čimbenik mentalnog zdravlja pa bi svaka osoba trebala uvesti što više smijeha u svoj repertoar ponašanja. Smijeh oslobađa napetost, opušta cijeli organizam, tjera crne misli. Tko se rado i često smije ima pozitivan stav prema životu, a takve su osobe otpornije na stres.
- Povremeno si trebamo dozvoliti raditi nešto samo za sebe, posvetiti se aktivnostima koje volimo, pronaći hobi, ili nešto što "puni baterije" - ne samo zbog aktivnosti, već i zato što one najčešće uključuju i neformalna socijalna druženja koja mogu djelovati kao melem za nepovoljno psihičko osjećanje.
- Učinkovito strukturiranje vremena itekako može pridonijeti osjećaju vlastite kontrole i uspješnosti. To znači definiranje osobnih prioriteta i glavnih područja aktivnosti kojima se netko želi posvetiti u svakodnevici. Pri tome, osobito je važno odrediti sklad između obaveza i odmora.

UPRAVLJANJE STRESOM

Temeljne strategije koje koristimo u stresnim situacijama:

→ Promjena ili uklanjanje stresora, čemu se može pribjeći ako se procijeni da se situacija može promijeniti, i ako se procijenimo da za to imamo sposobnosti i snage.

→ Promjena vlastitog tumačenja događaja: doživljavati stvari na način da nas ne



smetaju ili ne ugrožavaju, primjerice pozitivnim stavom. Mnoge situacije (no ne sve) ma koliko loše izgledale, imaju nešto pozitivno u sebi.

→ Smanjenje neugodnih simptoma stresa.

To znači prakticirati načine kojima se želi ukloniti neugodna napetost koja prati stres, a koji imaju pozitivne učinke, kao što su:

- Tjelesno angažiranje: šetnje, plivanje, vožnja biciklom, tjelovježba, planinarenje...
- Tehnike opuštanja vrlo su korisne u otklanjanju negativnih djelovanja svakodnevnih stresova, na primjer - polako i duboko disanje.
- Na osobe u stresu blagotvorno može djelovati i omiljena glazba.
- Podrška okoline – socijalna okolina će ojačati snage same osobe da se nosi sa stresorima; podrška okoline bitna je zbog informacije da drugi brinu o nama, zbog svjesnosti o vlastitoj važnosti.
- Samoupute – unutarnje upute: primjereno razgovaranje samoga sa sobom, kako bismo se ohrabrili; upute koje sami sebi dajemo u smjeru smirivanja, preformuliranja situacije...

Stres je sastavni dio našeg života, a evidentno je da može biti vrlo štetan po naše mentalno i tjelesno zdravlje. Okolnosti koje djeluju kao antistresori svakako nisu zanemarive zbog očuvanja zdravlja, uspješnije prilagodbe svakodnevici i podizanja razine kvalitete života.

Berta Bacinger Klobučarić, prof, klinički psiholog
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Kada pozvati hitnu medicinsku službu na broj 194?

Kada je izravno ugrožen život ili je teško narušeno zdravlje!

- naglo nastale poteškoće u disanju
- gušenje stranim tijelom
- zastoj rada srca i disanja
- gubitak svijesti
- iznenadna bol u prsnom košu
- iznenadno ubrzanje, usporenie rada srca ili nepravilni otkucaji srca
- grčevi (konvulzije)
- otežani govor, slabost ili oduzetost dijela tijela, iskrivljenost lica
- ozljede nastale u prometnim nesrećama i ostale iznenadno nastale ozljede (padovi s visine/životinjski ugrizi/ugodi/prostrijeli...)
- neuobičajeno krvarenje na bilo koji od prirodnih otvora tijela
- opekljene
- udar električne struje ili groma
- pothlađivanje, toplinski udar
- utapanje
- otrovanje lijekovima/narkoticima/kemikalijama
- jaka alergijska reakcija
- iznenadna i neuobičajena bol (jaka glavobolja, jaka bol u prsimu/trbuhu/leđima)
- iznenadne promijene ponašanja koje dovode u opasnost bolesnika ili okolinu (pokušaj samoubojstva/ubojsztva...)

Izvor: preuzeto s web stranice Zavoda za hitnu medicinu Međimurske županije: <http://www.zhm-mz.hr/>, dio sadržaja letka "194, Hitna medicinska služba, sve što trebate znati" Hrvatskog zavoda za hitnu medicinu

Bilješke:

Bilješke:



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

