



**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

## ПРАВИЛНА ИСХРАНА

Још је познати грчки лекар Хипократ рекао: "Твоја храна биће твој лек". Савремена медицина је након деценија истраживања дошла до закључка да је један од водећих узрока болести људи управо храна коју једу или она коју не једу.

Конзумирање што разноврсније хране, избалансиране у хранљивим састојцима, од суштинског је значаја за правилну исхрану. Да би организам нормално и здраво функционисао морају се унети сви састојци неопходни за обнављање ћелија у што идеалнијим количинама. Претераним уношењем намирница и погрешним односом према исхрани (припремом) ми несвесно трујемо, уништавамо своје тело и скраћујемо му природни век здравља и трајања. Да бисмо се хранили правилно, веома је важно да се придржавамо одговарајућег времена за оброк и да не узимамо храну неконтролисано, у свако доба, без размишљања. Међутим, оброке не треба прескакати и доводити организам у стање изгладнелости, јер тада долази до уништавања одређених можданих ћелија, нестабилности нервног система. Правилна исхрана такође значи јести у умереним количинама, не пребрзо и халапљиво, већ са свешћу о важности уношења хране у организам, водећи рачуна да храна није сувише хладна нити сувише врућа, преслана, прекисела или презачињена. Храна не треба да буде разлог за уживање, већ управо за функцију којој је намењена, за исхрану сопствених ћелија. Не каже се узалуд „ Прекини да једеш када је желудац напола пун“. Подвлачим умереност на коју је и Хипократ скренуо пажњу речима „ **Када бисмо успели да обезбедимо сваком појединцу праву меру хране и вежбе, ни премало ни превише, нашли бисмо најсигурнији пут ка здрављу**“

Храна у погледу енергетске вредности и састава, треба да одговара потребама сваког појединца у зависности од узраста, пола, нивоа физичке активности, врсте посла, здравственог стања, климатских услова, као и социјалних и културолошких склоности. Сходно овоме постоје препоруке популационе, које се могу применити за већину радно способног и здравог становништва. За поједине узрастне категорије: деца, адолесценти, старе особе, спортисти постоје посебне препоруке.

Савети за правилну исхрану генерално, на нивоу популације одраслог здравог становништва:

1. Јести разноврсну храну
2. Одржавати оптималну тежину
3. Смањити уношење засићених масних киселина (масти животињског порекла). Повећати унос мононезасићених масних киселина (маслиново уље) и контролисано полинезасићених масних киселина (нерафинисана хладно цеђена уља сунцокрета, бундеве и кукуруза).
4. Контролисан унос намирница богатих холестеролом ( изнутрице, јаја, масни сиреви, масна меса)
5. Повећати унос сложених угљених хидрата и дијетних влакана (поврће, воће, интегралне житарица).
6. Довољно уношење воде свакодневно.
7. Смањити унос простих шећера.
8. Смањити унос соли, не више од 6 г на дан, што значи сланик и досољавање заборавити.
9. Унос кафе и јаких чајева ограничити (руски, зелени) на 1-2 шоље дневно.
10. Обавезна су 3 оброка, и једна до две ужине. Размаци између оброка не треба да буду мањи од 2 и већи од 5 часова.
11. Обратити пажњу на начин припреме хране (избегавати поховање и пржење).



**ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел: 022/610-511

Тел/Факс: 022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

12. Трудити се да се конзумира свежа храна, да се поштују принципи чувања намирница и припремљених оброка.

13. Избегавати унос брзе хране, индустријских и кондиторских производа, пекарских производа (богати транс мастима и простим шећерима).

## **Вода**

Неке препоруке генерално би биле да се вода уноси довољно, да се не чека осећај жеђи. Често се меша осећај глади и жеђи, па прво попити чашу воде а тек потом посегнути за храном, уколико смо релативно скоро јели. Воду треба узимати између оброка, не пре и у току јела и непосредно после оброка. Узимање воде у току јела продужава процес варења, разређује желудачну киселину неопходну за варење.

Знати да кафа има диуретично својство, те после ње треба попити воду. Минералну воду пити у ограниченим количинама, до 2 чаше дневно.

## **Житарице**

Треба их користити у интегралном облику у виду целог зрна (кашице) или брашна за хлеб. Житарице и производи од житарица не комбинују се уз кромпир, пиринач, тестенине.

Може се комбиновати са масноћама (маслац, млеко и млечни производи, хладно цеђена уља) и поврћем сировим (салате) или термички обрађеним (варива).

## **Месо, риба и јаја**

Нешто од овога треба конзумирати једном дневно, или барем три пута недељно. Препоручују се зрела безмасна јела-јунетина, бела живинска меса.

## **Млеко и производи од млека**

Неопходни су за свакодневну исхрану. Садрже идеалну комбинацију минерала-калцијума и фосфора витамина неопходних за раст и развој деце (деци до 5 година давати млечне производе са високим садржајем млечне масти). Одраслима се препоручују 2 чаше обраног или полуобраног млека и производа од млека или млечних производа са смањеним процентом масти.

## **Јаја**

Неопходна су за правилну исхрану како деце тако одраслих. НЕ ТРЕБА ПРЕТЕРИВАТИ А НИ ПОТПУНО ИЗБЕГАВАТИ, ЗБОГ СТРАХА ОД ХОЛЕСТЕРОЛА (за одрасле оквирно 2 јајета недељно, уз разноврсну исхрану је препорука).

## **Риба**

Препоручено је три пута недељно конзумирати рибу (бела, мања риба богата омега масним киселинама-сарделе, припремљена без масноће (кување, роштиљ, суво печење на папири за печење и сл.) У Србији се риба недовољно конзумира.



**ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел: 022/610-511

Тел/Факс: 022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

## Поврће

Осим кромпира се може користити у већим количинама. Одличан извор влакана, витамина и минерала. Природна ферментација (кисели купус) је изузетна намирница богата Ц витамином, као и природним пробиотиком, благодетним за микробион црева.

## Воће

Изузетна намирница, богата водом, минералима, витаминима, влакнима али и шећерима, па опрез са количинама, 400-500 г дневно је довољно.

### За оболеле од појединих болести важе циљане препоруке

У вези са тим је осмишљен рад у саветовалишту за исхрану. Лекари специјалисти хигијене и лекар субспецијалиста за исхрану су оспособљени да помогну људима како би поправили своје здравствено стање и квалитет живота.

### Неправилна исхрана и болести:

Гојазност  
Шећерна болест  
Повишен крвни притисак  
Атеросклероза  
Срчани удар  
Гихт  
Мождани удар  
Каријес  
Анемија  
Алергије  
Болести уринарног тракта.

Радам у саветовалишту, које је основано 2006. године, дошло се до сазнања да је највећи број људи који се обраћа за помоћ из категорије гојазних. Неправилна исхрана, преобилна у енергији због претераног уношења масти и шећера праћена је последицама које могу трајно да оштете здравље и да се испоље после много година, подпомогнуте од стране нездравих стилова живота: седентеран начин живота, пушење, стрес, уношење прекомерно алкохолних пића и генетских фактора.

Гојазност може бити у вези са хроничним здравственим проблемима, неки од њих су:

1. Дијабетес меллитус тип 2 – шећерна болест тип 2
2. Хиперлипидемија
3. Неке малигне болести (карц.дебелог црева, дојке, простате,панкреас,бубрег)
4. Болести жучне кесе.
5. Инсулинска резистенција
6. Полицистични јајници
7. Хипотиреоза (смањена функција штитне жлезде)
8. Гихт (повећана концентрација мокраћне киселине у крви)



**ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ**  
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: [info@zdravlje-sm.org.rs](mailto:info@zdravlje-sm.org.rs)  
web: [www.zdravlje-sm.org.rs](http://www.zdravlje-sm.org.rs)

Тел: 022/610-511

Тел/Факс: 022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

9. Доводи се у везу са проблемима циркулације (проширене вене)

10. Дегенеративне промене на зглобовим (гихт)

11. Проблемима са дисањем (током спавања).

Нарочито је појачан ризик за здравље код централног типа гојазности. То су људи које се гоје првенствено у горњим партијама тела-стомак. Код њих се јављају промене у вези са метаболизмом липида и угљених хидрата (инсулинска резистенција, хиперинсулинемија, дислипидемија, интолеранција на гликозу) и хипертензија.

У саветовалишту пацијенти под контролом лекара могу да реше свој проблем у вези са неправилном исхраном. Циљна група су:

- грађани који имају одговарајућу телесну тежину али би желели да сазнају нешто више о принципима правилне исхране.
- Особе које имају проблема са вишком килограма
- Особе које имају здравствених проблема у вези са гојазношћу и другим хроничним масовним незаразним болестима.

Принципи рада у саветовалишту је:

Узимање личне, породичне анамнеза као и анамнезе исхране; тумачење биохемијских анализа крви; антропометријска мерења; одређивање дијето терапије (медицинска нутритивна терапија) и контроле.