



О глади

*Начелник Сектора за превентивну медицину ВМА
Проф. др Соња Радаковић*

Глад је код човека регулисана преко сложеног механизма који укључује активност центара за глад и ситост у делу мозга који се зове хипоталамус, затим лучење и концентрацију у крви хормона глади и ситости (лептина и грелина), нивое шећера у крви, хормона тироидне и надбубрежне жлезде, затим лучење локалних активних супстанци у цревима, као и активност нервних сигнала који шаљу мозгу информацију о напуњености желуца. Глад је физиолошко стање потребе за нутриментима, а које се јавља да би се стимулисао унос хране. Ова улога глади је потпуно јасна код беба и мале деце и код гладног детета се јавља и испољава незадовољство као јасан сигнал да треба дете нахранити. Међутим, код одраслих особа, у интерпретацију сигнала глади често могу да се умешају и неки психолошки чиниоци, који ометају правилно тумачење нелагоде и незадовољства и јавља се потреба да се они елиминишу уносом хране.

Глад која је константна и јавља се у свако доба дана и ноћи, без обзира на период протекао од последњег уноса хране, најчешће је последица озбиљног обољења мозга, најчешће тумора који физички стимулише центар за глад у хипоталамусу. Ова појава је веома ретка.

Код особа које имају потешкоће са регулисањем нивоа шећера у крви, претерано лучење инсулина након оброка доводи до последичне хипогликемије, односно до појаве ниске концентрације шећера која подстиче глад. Особа тада најчешће поједе намирницу богату шећерима што поново доведе до вишка инсулина и тако у круг. Решење за овај проблем је у исхрани са више малих оброка у току дана, који су богати сложеним угљеним хидратима и који ће одржавати сталним вредности шећера и инсулина у крви.

Глад се често јавља у склопу неких неуротских поремећаја када се уносом хране замењује неки други аспект самоостваривања или храна служи да смири нервозу. Такође се код великог броја људи, нарочито ако су физички неактивни, жеђ замењује глађу јер сигнал за недостатак воде у организму човек погрешно тумачи као глад и уноси храну, уместо воде. Особе које су престале да пуше, на пример, исто могу имати појачан апетит због изостанка оралне стимулације (сигнала задовољства које је иначе подстакнуто држањем цигарете у устима).

Савети

Саветује се више мањих оброка у току дана да би се одржавала константна концентрација шећера и инсулина у крви, више физичке активности која подстиче осећај задовољства собом и смањује глад, адекватна хидрација, исхрана која у потпуности задовољава све нутритивне потребе и лечење метаболичких поремећаја и болести које могу бити у основи појаве глади (на пример анемија, или дефицит неког витамина).

