



Пише проф. др сц. мед.  
Соња РАДАКОВИЋ

## ПРАВИЛА ДОБРЕ ИСХРАНЕ

### 1. Одржавати оптималну телесну масу

Данас се зна да гојазност представља болест за себе, али је и веома значајан фактор ризика за настанак и развој бројних обољења која погађају цео људски организам. На првом месту су кардиоваскуларне болести (повишен крвни притисак, ангина пекторис, инфаркт, атеросклероза), које погађају све већи број и све млађи узраст људи. Гојазност несумњиво доводи до поремећаја вредности масноћа (холестерол, триглицериди), као и нивоа шећера у крви, који са своје стране проузрокују и убрзавају поменуте болести. Гојазни чешће оболевају од можданог удара, неких облика малигних болести, проширених вена, дегенеративних промена на костима и зглобовима, репродуктивних сметњи и поремећаја спавања. С друге стране, потхрањеност такође представља значајан фактор ризика за настанак различитих обољења: остеопорозе, анемије, хормонских поремећаја, као и дефицита минерала и витамина, са последичним смањењем имунитета. Све ово указује на значај правилне исхране у циљу одржавања нормалне ухрањености.

### 2. Узимати редовно 3–5 оброка дневно

Нередовни оброци су велики непријатељ здравља савременог човека. Веома је битно да радни дан започне правилно избалансираним доручком, пошто на тај начин обезбеђујемо енергију потребну за физички и ментални напор. Ово је нарочито важно за школску децу и омладину, спортисте и особе изложене повећаним захтевима на послу. Доручак треба да садржи намирнице богате енергијом, односно сложене угљене хидрате (хлеб, пахуљице), који ће постепено отпуштати шећер у крв и тиме обезбедити оптималан ниво енергије током преподнева. Такође је корисно да се за доручак унесе млеко или јогурт, чиме се организам снабдева беланчевинама, калцијумом и другим неопходним састојцима. Између планираних оброка треба избегавати унос хране (грицкалица и слаткиша).

### 3. Повећати унос дијетних влакана

У последње време се нарочито наглашава благотворно дејство дијетних влакана на људско здравље. Оптималним уносом намирница богатих влакнима смањују се повишене вредности масноћа у крви, чиме се умањује ризик за појаву болести срца и крвних судова. Такође се олакшава пробава, долази до бржег и лакшег транспорта кроз црева, што смањује учесталост непријатних појава као што су затвор, хемороиди и сл. Намирнице богате дијетним влакнима су: интегралне житарице, хлеб и пецива од целог зрна, махунарке, поврће и воће, нарочито ако се користи неољуштено. Када се у исхрану уведу овакве намирнице, значај одговарајућег уноса воде постаје још више наглашен. Дневни унос воде треба да износи око 8 чаша (1,5–2 литре, у зависности од годишњег доба и физичке активности, односно интензитета знојења), што обезбеђује правилну надокнаду губитака и услове потребне за испољавање корисног дејства дијетних влакана.

### 4. Избегавати спремање хране пржењем у дубоком уљу, поховањем, на роштиљу

Према савременим поставкама, осим врсте и количине намирница, веома је значајан и начин њиховог припремања. Препоручује се барење и динстање, а треба избегавати поховање, пржење у дубоком уљу и печење меса на роштиљу. Излагање меса високим температурама и продукцијама сагоревања ђумура доводи до нагомилавања штетних једињења, која дуготрајним уносом представљају фактор ризика за развој обољења дигестивног тракта, а повећавају и склоност ка развоју карцинома.

### 5. Повећати унос свежег воћа и поврћа, нарочито из групе крсташаца

Храна може бити добар извор различитих заштитних једињења, који имају улогу у превенцији болести. Пре свега се то односи на

витамине, минерале и друге нутритивне супстанце (изотиоцијанате, биофлавоноиде, полифеноле). Ове супстанце највише садржи лиснато зелено поврће (купус, кељ, келераба, спанаћ, броколи) и коренасто поврће (шаргарепа, целер, ротква). Пошто су ова корисна једињења различито заступљена, највећа корист остварује се свакодневним уносом разноврсног поврћа. Добро је познат значај редовног уноса разноврсног свежег воћа, а важно је умерено конзумирати и суво воће (шљиве, смокве), као добар извор дијетних влакана. Језгросто воће (бадеми, ораси) такође се препоручује због високог садржаја неких заштитних материја, али у мањим количинама, пошто има велику енергетску вредност.

#### 6. Смањити употребу конзервисаних намирница, сувомеснатих производа и готових јела

Данас је све раширенија употреба индустријски прерађених намирница, готових јела и такозване „брзе хране”. Упркос практичним аспектима оваквог начина исхране, ипак се препоручује избегавање ових намирница у што већој мери. Разлог за то је велика оптерећеност бројним адитивима, односно додацима који побољшавају укус, изглед и трајност намирнице. Конзерванси који се додају у прерађевине (сувомеснате и друге производе) садрже натријумове соли, које с једне стране могу допринети повишењу крвног притиска, а с друге развоју гастроинтестиналних и малигних обољења. Вештачке боје, ароме и заслађивачи показали су се у истраживањима као једињења која повећавају ризик за развој карцинома, тако да је максимална дозвољена количина у току једног дана већ ограничена самим упутством које обавезно мора да стоји на паковању.

#### 7. Смањити удео масноћа животињског порекла

У исхрани је неопходно користити намирнице животињског порекла (месо, рибу, јаја, млеко и млечне производе) пошто су оне неопходан извор високо вредних беланчевина потребних за раст, развој и одржање нормалних функција људског организма. Међутим, треба бирати посна меса (пилетина, ћуретина, дивљач) и рибу, а избегавати масна „црвена” меса. Од помоћи је и скидање коже и видљиве масноће с меса пре термичке обраде. Засићене масноће, које се у великој мери садрже у масном месу и прерађевинама, повећавају ризик за развој дислипидемија и атеросклерозе. С друге стране, риба је, нарочито морска, богата полинезасићеним масним киселинама, које имају заштитну улогу у одбрани од атеросклерозе.



257  
kcal



45  
kcal



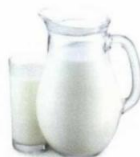
290  
kcal



300–500  
kcal



290  
kcal



74  
kcal

зе. Због могућности да утиче на вредност холестерола, треба ограничити унос јаја, нарочито жуманаца. Млеко је изузетно вредна намирница, али у „изворном” стању садржи доста масноће и калорија. Избором обраног млека и млечних производа (јогурта, сира) са смањеним садржајем масти унећемо све корисне материје, без ризика од претераног уноса масноће. Масти у исхрани нити треба, нити се могу у потпуности избећи, пошто су неопходне за функционисање организма, извор су витамина растворљивих у мастима и есенцијалних масних киселина. Избором биљних уља, која треба користити за припрему намирница, обезбеђује се ова значајна функција. Нека уља, као што је маслиново, имају и додатно повољно дејство у снижењу вредности холестерола.

#### 8. Деца, жене и старији треба свакодневно да уносе намирнице богате калцијумом (нарочито из млека)

Пијење млека или јогурта треба да се устали као здрава и корисна навика још у детињству. На овај начин се најлакше уноси калцијум, неопходан за правилан раст и развој костију, као и одржање њихове густине.

#### 9. Повремено вршити анализе крви у циљу благовременог откривања и корекције дефицита и других поремећаја везаних за исхрану (анемија, остеопороза, дислипидемија)

И поред наизглед адекватне исхране, којом се одржава жељена телесна маса, могући су поремећаји уноса или искоришћења појединих хранљивих материја. Овоме су нарочито подложне особе на дијетама за мршављење, особе које се нередовно хране, или оне са наследном склоношћу за такве поремећаје. Стрес, физички напор, пушење, алкохолизам, старије животно доба, хроничне болести и дуготрајно узимање медикаментне терапије нарочито повећавају ризик за настанак болести услед минерално-витаминских дефицита, као што су остеопороза, која се често јавља у жена у менопаузи, различите врсте анемије и друго. У нашој популацији дефицит витамина Д је редовна појава, а он је неопходан за здравље костију и целокупно функционисање организма. Неки од ових поремећаја, бар у почетку, немају јасне знаке, па се манифестују општом слабашћу, смањеном концентрацијом, нерасположењем и замором. Стога је битно да се открију на време, када је и најлакше извршити корекцију.

#### 10. Смањити превелик унос кухињске соли

Кухињска со (односно натријум који се у њој садржи) употребљава се као неопходан зачин у нашој

## САВЕТИ СА ВМА

кухињи. Међутим, пошто је утврђено да његова прекомерна употреба доводи до повишења крвног притиска, данас се препоручује смањен унос кухињске соли, као и намирница које је садрже у већој количини. При томе се мисли на сувомеснате производе, конзервисану храну, индустријске зачине, слане сиреве. Уместо соли, за побољшање укуса јела препоручују се зачинске биљке, свеже или сушене. Натријум се садржи и у пекарским производима (у облику соде бикарбоне, односно прашка за пециво) и у минералној води, на шта посебно треба да обрате пажњу особе које болују од високог крвног притиска.

### 11. Смањити унос слаткиша

Концентровани шећери, који се садрже у слаткишима (бомбоне, чоколада, колачи, џемови, кремове и сл.), доводе до изразитог повишења нивоа шећера у крви и оптерећења панкреаса. Ако оваква исхрана траје дуго, развиће се шећерна болест, повећана концентрација триглицерида, гојазност и пропадање зуба. Ово су све озбиљни поремећаји, који доводе до нарушавања здравља и врло често је неопходно да те особе доживотно узимају лекове. За разлику од сложених шећера, који се садрже у хлебу, тестенинама пиринчу и кромпиру, ови концентровани шећери нису неопходни у људској исхрани, тако да се у неким ситуацијама могу потпуно изоставити. То ће довести до снижења телесне масе и побољшати профил масноћа и шећера у крви.

### 12. Избегавати заслађене газираних напитке

Вода има изузетан значај за функционисање организма и њен унос се никако не може заменити алкохолним и безалкохолним пићима. Нарочито се не препоручује унос заслађених газираних пића, која, шта више, избацују воду из организма. Вишак шећера из ових напитака такође доводи до гојазности, а фосфорна киселина која је присутна као конзерванс утиче на губљење калцијума из костију.

### 13. Ограничити унос алкохола

Алкохол није неопходан састојак свакодневне здраве исхране. Редован унос већих количина алкохола доводи до гастроинтестиналних поремећаја, оштећења јетре, можданог пропадања и склоности малигним обољењима. С друге стране, нека алкохолна пића у малим количинама садрже корисна једињења. При томе се мисли на црно вино, које садржи антиоксидансе. Да би се остварило то повољно дејство, али без ризика за друге поремећаје, данас се дозвољава максимално пет малих чаша црног вина недељно. |

Енергетске вредности су дате за 100 г, односно 100 ml



530  
kcal



360  
kcal



260  
kcal



200–450  
kcal



40–100  
kcal



175–350  
kcal

## ДОМЕТИ

### На ВМА изведена прва лапароскопска ресекција јетре

Хирушки тим ВМА, који је предводио начелник Одељења за хепатобилијарну и панкреасну хирургију проф. др Дарко Мирковић, извео је крајем јуна прву минималноинвазивну лапароскопску ресекцију јетре код пацијенткиње М. Д. (1975), која је имала хемангиом у јетри промера око 10 cm. Операцијом јој је уклоњен други и трећи сегмента јетре заједно са хемангиомом и пацијенткиња се успешно опоравља.

Та врста операције први пут је изведена на ВМА, а међу првима је тог типа и у региону. Раније су се операције на јетри изводиле отвореним приступом (већи резови и дужи постоперативни ток), док је лапароскопским приступом, иако технички захтевнијим, постигнут минималан губитак крви током операције и значајно бржи опоравак пацијента, а мањи су и укупни трошкови лечења. У операцији су учествовали хирурзи асист. др сц. мед. Михаило Безмаревић, потпуковници доц. др Милан Јовановић и др Мирослав Митровић, анестезиолог др Александра Ристановић, инструментарке Маријана Бугарчић и Јасмина Митровић те болничар Драган Марковић.

