

# Snizite šećer I MASNOĆE

Povodom kraja akcije „Metabolizam Srbije pod mikroskopom“ „Blic žena“ je organizovala predavanje i podelu rezultata učesnicima istraživanja „Platan“. **Dr Danijela Ristić Medić, naučni saradnik Centra izuzetnih vrednosti za ispitivanje ishrane i metabolizma, s kojim smo sve navedeno radili, objasnila je na predavanju kako da održavamo optimalnu težinu i normalne vrednosti šećera i holesterola u krvi**

**Dr Danijela Ristić Medić, internista i doktor medicinskih nauka iz oblasti ishrane**

**G**ojaznost poprima karakteristike masovne metaboličke bolesti i predstavlja kardiovaskularni faktor rizika, kaže dr Danijela Ristić Medić, internista, doktor medicinskih nauka iz oblasti ishrane i naučni saradnik Centra izuzetnih vrednosti za ispitivanje ishrane i metabolizma Instituta za medicinska istraživanja Beogradskog univerziteta.

Prekomerno uhranjene i gojazne osobe imaju znatno veći rizik za nastanak povišenog krvnog pritiska, šećerne bolesti, poremećaja metabolizma

masti, infarkta srca, moždanog udara, a po poslednjim istraživanjima i pojedinih vrsta maligniteta, kaže naša sagovornica.

## Da li ste kruška ili jabuka

Prema raspodeli masnog tkiva u telu razlikujemo dva tipa gojaznosti: ginoidni, ženski, telo kao kruška, i androidni, muški, telo kao jabuka.

– „Kruške“ karakteriše nagomilavanje viška masnog tkiva potkožno, u donjim delovima tela, oko karlice i na butinama, a posledice su

*Naši čitaoci pažljivo su slušali predavanja o zdravlju*



otežano kretanje i proširene vene. Kod „jabuka“ masno tkivo se nagomilava u predelu ramena i stomaka. Ovakav tip gojaznosti, definisan obimom struka, poznat i kao visceralna gojaznost, jedan je od osnovnih kriterijuma za prepoznavanje metaboličkog sindroma i nepovoljno utiče na nivo šećera, holesterola i triglicerida u krvi, na krvni pritisak i pogoršava kardiovaskularna oboljenja – kaže dr Ristić Medić.

## Šta obara šećer i masnoće

Postojanje metaboličkog sindroma određuje se pomoću pet parametara: abdominalna gojaznost (obim struka kod muškaraca veći od 102 cm, a kod žena veći od 88 cm); trigliceridi (izmereni na prazan stomak) od 1,69 mmol/L i iznad toga; krvni pritisak od 130/85 mmHg i veći; HDL holesterol kod žena od 1,29 mmol/L i veći, a kod muškaraca 1,10 mmol/L i veći; nivo šećera (izmeren na prazan stomak) od 6,1 mmola/L i iznad toga.

Ako imate povećan obim struka i još dva navedena pokazatelja, onda imate metabolički sindrom.

– Da biste pobedili metabolički sindrom, prvo morate da smanjite telesnu masu. To ćete najbolje uraditi pravilnom, uravnoteženom ishranom, s pet malih obroka, uz raznovrsnu hranu – kaže dr Ristić Medić i preporučuje:

**BILJNA VLAKNA:** hleb od crnog ili integralnog brašna, ovsene, ražane ili kukuruzne pahuljice, palenta i kuvana pšenica ubrzavaju kretanje hrane kroz creva. Sveže voće i

## Vodite računa o porcijama, kalorijama i krećite se

Ukoliko u toku dana treba da unesete određenu količinu kalorija (ako održavate težinu, to je oko 2.000 kalorija, ako ste na dijeti – žene 1.400 kalorija, muškarci 1.600 kalorija), broj dnevnih porcija koje treba da pojedete pronaći ćete u tabeli

Unos kcal	Skrob i žitarice	Povrće i voće	Mlečni proizvodi	Meso i riba	Masti
1.200	4 porcije	3+2 porcije	2 porcije	4 porcije	3 porcije
1.400	5 porcija	4+2 porcije	2 porcije	5 porcija	3 porcije
1.600	6 porcija	4+3 porcije	2 porcije	5 porcija	4 porcije
1.800	7 porcija	5+3 porcije	2 porcije	6 porcija	5 porcija
2.000	8 porcija	5+4 porcije	2 porcije	7 porcija	5 porcija
2.200	9 porcija	5+4 porcije	3(2) porcije	7(9) porcija	6 porcija

1 porcija = 30 g hleba; pola šolje rezanaca; trećina šolje kuvanog integralnog pirinča  
 1 porcija = 100 g voća ili povrća; trećina šolje kukuruza; pola šolje graška; manji pečeni krompir  
 1 porcija = 30 g mladog sira; 3 belanceta, jaje srednje veličine  
 1 porcija = 250 ml jogurta i mleka; 150 ml voćnog jogurta  
 1 porcija = 1 kašika semenki; 1 kašičica maslinovog ulja; 1 kašika pavlake; 1 kašičica putera

povrće ima više vlakana nego ceđeni sokovi. Preporučeni dnevni unos svake od ovih namirnica je 20–35 g.

**VOĆE I POVRĆE:** dve vrste povrća za dva dnevna obroka. Povrće treba da bude raznovrsno, presno, kuvano na pari ili bareno. Sezonsko voće jedite umesto deserta, kao voćnu užinu, ne više od 400 g dnevno.

**MESO I MLEKO:** unosite obrano mleko i jogurt, do jedan odsto mlečne masti, mladi sir umesto punomasnog belog sira i kačkavalja. Birajte samo pečena ili kuvana posna mesa poput teletine, junetine, piletinu, ćuretina bez kože,

uz obaveznu plavu ribu bar dva puta nedeljno. Izbegavajte paštete, kobasice, salame.

**ULJE, ŠEĆER I SO:** koristite hladno ceđena ulja, maslinovo, bundevino, laneno i od koštica grožđa. Ne jedite slatkiše, a pogotovo ne između obroka. Pijte vodu, limunadu i čaj bez šećera. Solite umereno, najbolje morskom ili kalijumovom solju, izbacite suve biljne začine. Koristite što više začinskih biljaka, ali ne preterujte s origanom jer on povećava apetit.

*U sledećem broju saveti još jednog predavača*