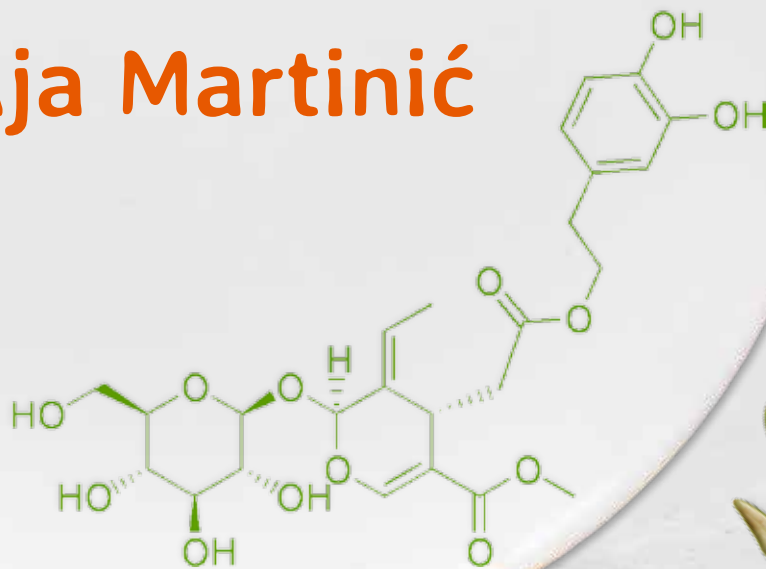


Olja Martinić



Olja Martinić

Najbolje od dijetetike

Drugo prošireno izdanje

Koordinacija hrvatske obiteljske medicine

Zagreb, 2020.

Koordinacija hrvatske obiteljske medicine (KoHOM) strukovna je udruga liječnika osnovana 2008. godine. Od inicijative koja se izrodila u proljeće 2008. nije dugo trebalo i već je u prosincu iste godine donijeta Deklaracija KoHOM-a. Udruga je registrirana 26. veljače 2009. godine, a prva Skupština je održana u Zagrebu 7. ožujka 2009. godine u Hotelu "Antunović".

KoHOM smo osnovali zbog nezadovoljstva zdravstvenim sustavom, ali prije svega radi zaštite digniteta struke, podizanja kvalitete zdravstvene zaštite, te očuvanja i zaštite prava pacijenata. Cilj nam je uvijek bio baviti se obiteljskom medicinom, promicanjem zdravlja i prevencijom bolesti te razvojem kulture zdravog življenja.

Činili smo to istupajući prema nadležnim institucijama, brinući se za ugled i prava liječnika obiteljske medicine, kroz suradnju sa znanstvenim i stručnim udrugama, udrugama pacijenata te kroz pokretanje znanstveno-istraživačkih projekata.

Činit ćemo sve to i dalje, za sve nas.

Naš doprinos promicanju zdravlja i prevenciji bolesti, razvoju kulture zdravog življenja je i ova knjiga. Listajući njene stranice želimo Vam približiti koliko sami možete učiniti za sebe jednostavnim i svakodnevnim, malim koracima...do zdravlja.

Vaša Koordinacija hrvatske obiteljske medicine



Više o projektu na

Koordinacija hrvatske obiteljske medicine

Kutnjački put 10, 10110 Zagreb

Kontakti

+ 385 91 522 85 46

kohom.ured@gmail.com

www.kohom.hr

Više informacija o EU fondovima na **www.strukturnifondovi.hr** i **www.esf.hr**

Publikacija je izdana u okviru projekta "Promicanje zdravlja i prevencija bolesti - kulture zdravog življenja".

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Koordinacije hrvatske obiteljske medicine.



Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Olja Martinić

Najbolje od dijetetike

Nakladnik

Koordinacija hrvatske obiteljske medicine, Zagreb

Za nakladnika

Olja Martinić, dijetetičar i nutricionist

www.najbolja.net

Koautorice:

Jelena Andrić, dr. med.

Diana Kralj, dr. med. spec. obiteljske medicine

prim. Ines Balint, dr. med. spec. obiteljske medicine

Dijana Ramić Severinac, dr. med. spec. obiteljske medicine

Vikica Krolo, dr. med.

Ljubica Pavelin, dr. med. spec. obiteljske medicine

prim. Vjekoslava Amerl Šakić, dr. med. spec. školske i obiteljske medicine

Ana Mijić, dr. med.

Koordinatorica projekta "Promicanje zdravlja i prevencija bolesti - kulture zdravog življenja"

Ehlimana Planinac

Urednica

Ivna Bobanac

Grafičko oblikovanje i tisak

Promo21 d.o.o.

Naklada

2.500 primjeraka

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001069674.

ISBN 978-953-59574-1-6

Zagreb, srpanj 2020.

Sadržaj

Dijabetes	8
Debljina	34
Osteoporoza	48
Sirova hrana	64
Anti-age	90
Onkologija	108
Down sindrom	126

Posvećeno mojim sinovima Josipu i Oliveru



Dijetetika kao glazba

Dijetetika je znanost o prehrani koja je u naravi namijenjena poboljšanju zdravlja. Brojna su stanja bolesti gdje je neophodna dijetoterapija, a odgo-varajućim modelom prehrane mogu se usporiti ili pak u potpunosti zaustaviti zdravstveni poremećaji.

Hrana je dio naše svakodnevice, ona je užitak i razonoda. Pri spomenu djeteta često je prva asocijacija na 'bolničku prehranu', a prva slika bezličnih i svih ugoda oslobođeni obroci. No, pokazat ćemo upravo suprotno. Dijeta u svojoj gastronomskoj raskoši ovisi o nama samima.

Sva naša čula, izuzev sluha, su aktivna kada je u pitanju hrana. Ipak, za mene je dijetetika glazba, a nutrijenti su poput nota. Baš kao što i note nemaju smisao ako su samo nabacane iza violinskog ključa tako se i nutrijenti ne trebaju promatrati kao ubacivanje istih u organizam već oni trebaju činiti lijepu prehrambenu kompoziciju.

Za odsvirati i najosnovniju glazbu potrebno je naučiti note i upoznati se s odabranim instrumentom. Isto tako je za osmisliti određenu dijetu potrebno naučiti osnove vezane baš za preporučena ograničenja. Bilo da se radi o, primjerice, prehrani za dijabetičare ili za alergiju na hranu, potrebno je savladati osnove tj. sastav hrane i uvježbati novu kompoziciju.

Možemo zamisliti dijetu za astmatičare kao trubača, udaraljke su dijete za artritis, a prva violina je glazba dijabeti-

čara. Ponekad je potreban jako dobar dirigent kako bi se uskladio orkestar s više izvođača i izvela savršena nutritivna kompozicija.

Dijetetičar je poput učitelja glazbe ili dirigenta. On daje smjernice i poduku, a na svakom je izvođaču da odsvira najbolje što može. Ponekad su i samouki glazbenici dobri, ali uz učitelja je lakše i kraće pronaći svoj glazbeni izričaj.

Jeste li uspjeli u svom nutritivnom komponiranju ili su vam na svakoj etapi potrebne korekcije, ocijeniti može samo vaš liječnik. Nikakav 'opći dojam' niti dobronamjerni savjet ne smije biti važniji od jedine prave ocjene i to one liječnika.

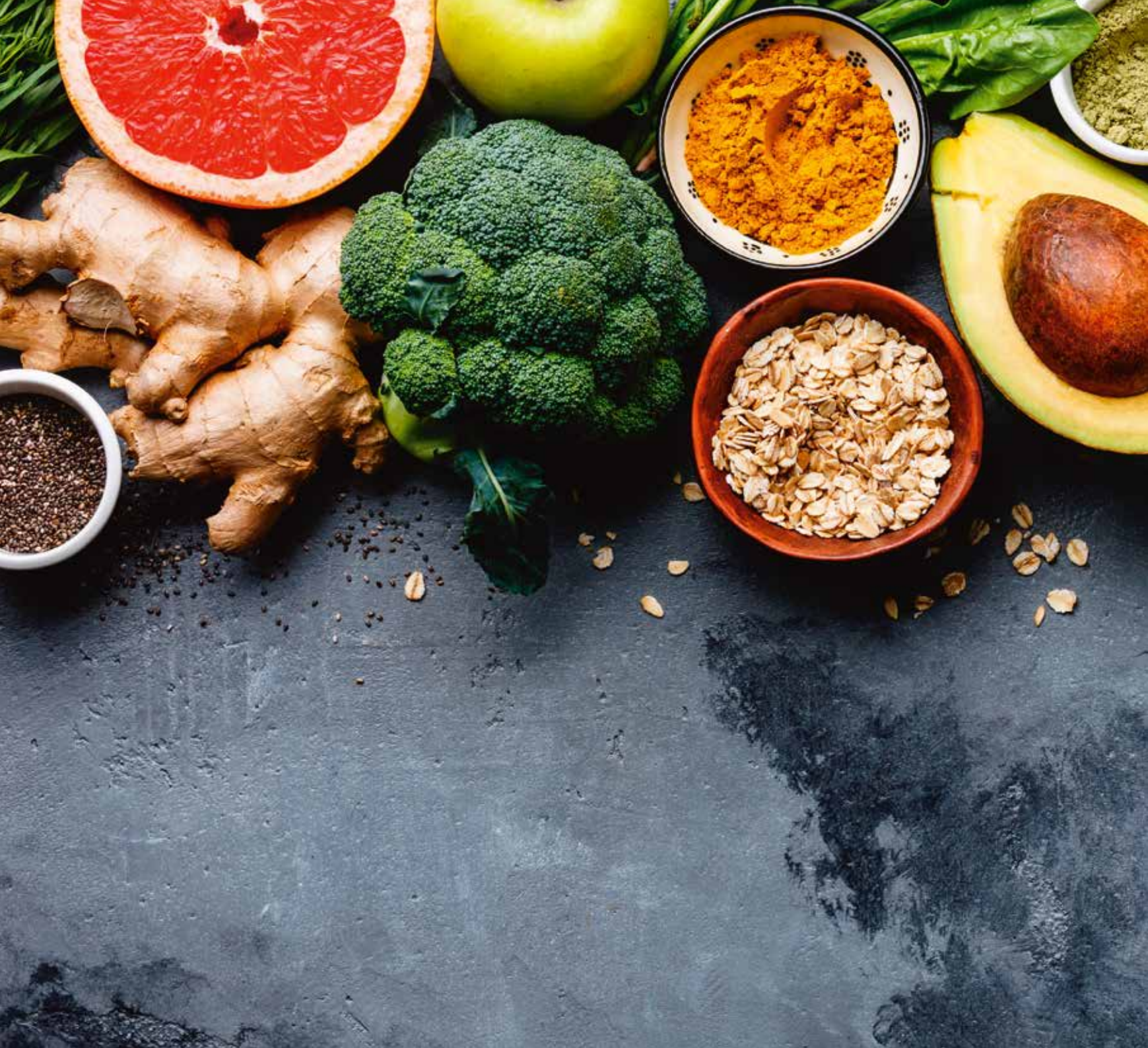
Dijetoterapija je vrlo često rješenje za pacijenta, a ako ne rješenje onda sigurno najbolji saveznik u rješenju.

Zahvaljujem KoHOM-u na prilici da pacijentima ponudimo dodatne informacije i ideje za osmišljavanje jelovnika. Zahvaljujem liječnicama koje su napisale izvrsne predgovore cjelinama.

Grafičkom uredniku hvala na izgledu i lijepom stilu i hvala urednici izdanja, najboljoj urednici na svijetu.

Cilj nam je biti potpora pacijentima da slijede svoju dijetu uz užitak u hrani koja nam uljepšava život.

Olja Martinić





Dijabetes

Zdrava prehrana ključ je liječenja dijabetesa

Zdrava prehrana, fizička aktivnost i farmakoterapija ključne su komponente liječenja šećerne bolesti. U prevenciji nastajanja šećerne bolesti i u osoba s intolerancijom na glukozu, pravilna prehrana i tjelesna aktivnost su ujedno i lijek, a u osoba sa šećernom bolesti kamen temeljac liječenja i potpora farmakoterapijskom liječenju. Važnost liječnika obiteljske medicine je upravo u tom segmentu te su oni prvi koji će početi "graditi" taj kamen temeljac sa svojim pacijentima.

Najnovije smjernice ADA-e (*American Diabetes Association*) o prehrani u šećernoj bolesti navode kako je kod određenih pacijenata sa šećernom bolesti najteži dio terapijskog plana odrediti plan prehrane jer ne postoji prehrana koja bi odgovarala svima. Studije su pokazale da su najbolji rezultati kod izrade individualiziranih planova prehrane, a za njihovu je izradu važno poznavati socijalni status, kulturu, stupanj obrazovanja, navike i prepoznati kolika je spremnost na promjene kod pacijenta.

Ciljevi edukacije o prehrani

Tijekom edukacije važno je stvoriti pozitivan stav o prehrani i predstaviti hranu kao lijek te naglasiti koje su to zdrave i nutritivno bogate namirnice te kakav je to zdravi

stil prehrane, a manje se orijentirati na zabrane i ograničenja. Pokazalo se da je bolje pacijente naučiti planiranje obroka u danu i pripremu zdravih obroka nego ih detaljno educirati o makronutrijentima i skupinama namirnica.

Tjelesna masa

Osobe s prekomjernom tjelesnom masom te pretilo osobe s intolerancijom na glukozu važno je poticati na redukciju tjelesne mase jer se time smanjuju intolerancija i inzulinska rezistencija te odgađa početak bolesti. Kod osoba s prekomjernom tjelesnom masom i kod pretilih bolesnika sa šećernom bolesti već blaga redukcija tjelesne mase dovodi do bolje kontrole glikemije i smanjene potrebe za oralnim antihiperglikemijskim lijekovima. Redukcijom kilograma postiže se i bolji profil lipida te bolje vrijednosti krvnog tlaka. Energijski deficit od 500 do 750 kalorija dnevno ili zdrava prehrana od 1200 do 1500 kalorija dnevno za žene, te 1500 do 1800 kalorija dnevno za muškarce, ovisno njihovoj tjelesnoj masi, uz fizičku aktivnost dovest će do redukcije tjelesne mase.

Makronutrijenti

Omjer makronutrijenata nije strogo određen jer nema omjera koji bi pristajao svima, stoga ga treba individualno prilagoditi svakom pacijentu. Najčešće se kao inicijalni omjer preporučuje omjer od 45 posto ugljikohidrata, 16 do 18 posto proteina i 25 do 30 posto mononezasićenih i polinezasićenih masnih kiselina, dok zasićenih masti treba biti najviše do 10 posto i bez transmasnih kiselina, zatim se taj omjer individualno prilagođava pacijentu.

Ugljikohidrati

Preporučuje se zamijeniti rafinirane šećere i dodane šećere cjelovitim integralnim žitaricama (zobi, heljdom, integralnom rižom), grahoricama, povrćem i voćem. Prema

studiji spomenutoj u ADA smjernicama, prehrana bogata cjelovitim žitaricama smanjuje mortalitet i kardiovaskularne incidente kod oboljelih od šećerne bolesti. Prehrana namirnicama niskog glikemijskog indeksa učinkovitije smanjuje HbA1c od prehrane namirnicama visokog glikemijskog indeksa. Neke od namirnica niskog glikemijskog indeksa (GI < 50) su: smeđa (integralna) i basmati riža, mekinje, batat, integralna tjestenina skuhanu „al dente“, integralni kruh, zobene pahuljice, grah, kvinoja, heljda, grašak, leća, slanutak, prirodni jogurt, svježe voće (osim banane), svježe povrće, tamna čokolada s najmanje 70 posto kaka, orašasti plodovi, gljive.

Edukacija o računanju ugljikohidrata u obroku je potrebna kod ljudi na fleksibilnoj intenziviranoj terapiji, dok se kod osoba s fiksnim inzulinskim dozama preporučuje ujednačena količina ugljikohidrata u obroku te raspored obroka prilagoditi rasporedu inzulinske terapije. Kod starijih, te ljudi s kognitivnim poteškoćama trebalo bi što više pojednostaviti obroke.

Saharoza i industrijski škrob te ostali jednostavni ugljikohidrati imaju sličan učinak na porast razine šećera u krvi, stoga se savjetuje izbjegavanje hrane i napitaka bogatih saharozom, glukozom i fruktoznim sirupom. Fruktoza iz voća se pokazala boljim izborom i nema utjecaj na porast triglicerida ako se ne pretjera s unosom. Nije dokazano da konzumacija beskalorijskih sladila smanjuje glikemiju i ubrzava gubitak, ali ni porast tjelesne mase.

Proteini

Za ljude sa šećernom bolesti bez pridružene bubrežne bolesti, prema smjernicama ADA-e, nije utvrđena idealna količina unosa proteina za bolju kontrolu glikemije i smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti. Kod pacijenata sa šećernom bolesti i pridruženom bolesti bubrega (albuminurija i smanjena glomerularna filtracija) ne preporučuje se smanjivati unos proteina ispod preporučene dnevne

količine od 0,8 g/kg jer niži unos ne utječe na glikemiju, kardiovaskularni rizik i brzinu smanjivanja glomerularne filtracije. Treba savjetovati biranje kvalitetnih izvora proteina iz ribe i peradi. Kod šećerne bolesti tipa 2 konzumacija proteina dovodi do povećane sekrecije inzulina bez djelovanja na koncentraciju glukoze u plazmi, stoga treba izbjegavati ugljikohidrate bogate proteinima za liječenje i prevenciju hipoglikemija.

Masti

Zadnjim ADA smjernicama nije utvrđen idealni postotak masti u ukupnom dnevnom kalorijskom unosu za pacijente sa šećernom bolesti, ali preporučuje se mediteranski stil prehrane koji se pokazao uspješnijim od prehrane siromašne mastima i prehrane siromašne ugljikohidratima te ostalih niskokalorijskih dijeta. Mediteranska prehrana bogata je mononezasićenim masnim kiselinama (maslinovo ulje, kikiriki, bademi) i polinezasićenim masnim kiselinama (riba, laneno ulje, sezamovo ulje) za koje je dokazano da poboljšavaju regulaciju glikemije, lipidni profil i smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti. Uzimanje dodataka prehrani u obliku omega-3 masnih kiselina ne dovodi do bolje regulacije glikemije stoga se, prema smjernicama ADA-e, ne preporučuje njihovo uzimanje za prevenciju kardiovaskularnih bolesti u ljudi sa šećernom bolesti. Umjesto dodataka prehrani preporučuje se konzumacija nepržene masne ribe bogate omega-3 masnim kiselinama barem dva put tjedno jer u tom obliku omega-3 masne kiseline dokazano blagotvorno djeluju na kardiovaskularni sustav. Transmasne kiseline iz hidrogeniranih biljnih ulja (iz lisnatog tijesta, keksova, vafli i ostalih namirnica koje ih sadrže) treba u potpunosti izbjegavati. Konzumacija biljnih sterola, koji ometaju apsorpciju kolesterola u crijevima, pri količini od 2 grama dnevno može dovesti do sniženja ukupnog LDL kolesterola.

Mikronutrijenti, vitaminsko mineralni i biljni dodaci

U loše reguliranih i nekontroliranih pacijenata s dijabetesom može doći do nedostatka minerala i vitamina zbog njihovog načina života i prehrane koja se bazira na nutritivno siromašnim namirnicama. U tim slučajevima bolje je poticati balansiranu i uravnoteženu prehranu s kvalitetnim i nutritivno bogatim namirnicama umjesto vitaminsko-mineralnih dodataka prehrani. Ako se ne uspije i osoba je u teškom deficitu može se preporučiti dnevni multivitaminski pripravak.

Uz to se preporučuje unos cinka, kroma, vitamina D i cimetisa za koje su neka istraživanja pokazala da pridonose boljoj regulaciji glikemije, dok se dugoročno korištenje antioksidansa (vitamin C, E i karotena) ne preporučuje zbog mogućeg štetnog učinka. Dokazano je da lanene sjemenke smanjuju upalne markere u šećernoj bolesti tipa 2, ali nema još čvrstih preporuka o njihovoj upotrebi. Uvijek treba pitati pacijente uzimaju li kakve biljne dodatke prehrani za liječenje šećerne bolesti ili drugih bolesti, zbog mogućih interakcija s lijekovima i nastanka neočekivanih nuspojava.

Alkohol

Osobe sa šećernom bolesti koje konzumiraju alkohol treba upozoriti na moguće noćne hipoglikemije ako se alkohol pije navečer i bez hrane. U pacijenata na inzulinskoj terapiji i farmakoterapiji s inzulinskim sekretagogima konzumacija alkohola u bilo koje doba dana dovodi do povećanog rizika od hipoglikemije. Preporučuje se ograničiti piće na dvije jedinice dnevno za muškarce i jednu jedinicu za žene. Jednom jedinicom pića se smatra oko otprilike 350 ml piva, 150 ml vina, 44 ml žestokog pića (ovisno o postotku alkohola u piću).





Natrij

Prema smjernicama ADA-e, preporuke za ograničenje unosa natrija u bolesnika sa šećernom bolesti jednake su onima za opću populaciju. Unos natrija trebao bi biti manji od 2300 mg dnevno. Kod osoba koje boluju od šećerne bolesti i hipertenzije mogu se preporučiti individualizirane niže vrijednosti.

Rezultate donosi timski rad

Prehrana i tjelesna aktivnost su temelji prevencije i liječenja šećerne bolesti. Kako ne postoji prehrana koja je idealna za sve bolesnike sa šećernom bolesti, najbolji rezultati terapije prehranom postižu se individualiziranim pristupom i planovima koji uzima u obzir osobnost, volju, socijalni status, kulturu, religiju, obrazovanje, pismenost, kognitivne mogućnosti i pristup određenim namirnicama. Obiteljski liječnici najbolje poznaju svoje pacijente te će se najbolji i najdugoročniji rezultati postići timskim radom pacijenata, njihovih obiteljskih liječnika, nutricionista i prema potrebi endokrinologa.

Jelena Andrić, dr. med.

**“ Ne postoji prehrana
koja je idealna za sve
ljude sa šećernom bolešću,
najbolji rezultati postižu se
individualiziranim
pristupom ”**

Važno je da obroci nisu monotoni

Hranu unosimo u probavni sustav iz kojeg dalje posebnim suptilnim mehanizmom hranjive tvari odlaze u stanicu. Ponekad na tom putu nije sve jednostavno i pojave se određene prepreke. Primjerice, kada šećer koji je dospio u krv ne može ući u stanicu ili ulazi samo djelomično, govorimo o kroničnoj metaboličkoj bolesti koju nazivamo šećerna bolest (diabetes mellitus).

U tom slučaju važno je prilagoditi prehranu. Valja obratiti pažnju na količinu hrane koju jedemo, na to da unosimo sve nutrijente, moramo paziti na vrijeme obroka, ali i na način pripreme hrane.

Pri tom, naravno, moramo zadržati i gurmanski užitak jer prilagođeni model prehrane morat ćemo primjenjivati do kraja života. Drugim riječima, hrana nam i dalje treba predstavljati užitak. Kad pustite mašti na volju otvara se bezbroj mogućnosti kako se fino hraniti, a da pri tom razinu šećera u krvi držimo pod kontrolom.

**“ Transmasne kiseline iz
hidrogeniranih biljnih ulja
(primjerice iz lisnatog
tijesta, keksa, vafli i ostalih
namirnica koje ih sadrže)
treba u potpunosti
izbjegavati ”**





Doručak

Rajski omlet I

100 g mrkve
100 g paprike
luk, češnjak
1 jaje
kriška kruha od integralnog raženog brašna

Priprema: Povrće isjeckati na štapiće dužine četiri do pet cm. Popržiti na tavi bez masnoće uz stalno miješanje. Umutiti jaje i dodati na povrće pa ispeći. Dodati sol i druge začine prema želji.

Rajski omlet II

100 g mrkve
100 g paprike
luk, češnjak, peršinov list
1 tvrdo kuhano jaje
kriška kruha od integralnog raženog brašna

Priprema: Zapeći papriku, u posudu dodati ribanu mrkvu, kuhano jaje na kriške te sitno sjeckani luk i peršin. Začiniti s malo ulja i posoliti prema želji.

Aromatični namaz I

100 g posnog sira
50 g jogurta
rotkvice
1 mladi luk, koromač
1 pecivo za dijabetičare

Priprema: Sir, jogurt, luk i koromač miksati štapnim mikserom. Dodati ribanu crvenu rotkvicu i prema želji sol i bijeli papar. Nadjev složiti u pecivo.

Aromatični namaz II

100 g posnog sira
50 g jogurta
rotkvice
1 mladi luk, koromač
50 g raženih pahuljica

Priprema: Štapnim mikserom spojiti sir, jogurt i luk te dodati pahuljice. Napraviti kompaktnu smjesu sa začinima prema želji. Na dijetal tavi ispeći smjesu kao američke palačinke. Na svaki zapečeni komad dodati nasjeckani koromač i sjeckanu rotkvicu.

Rolice od patlidžana I

200 g patlidžana
30 g sira
15 g mljevenih oraha
sok od pola limuna, sol, papar
integralni kruh
čaj od lista borovnice

Priprema: Patlidžan izrezati na kriške, politi sokom od limuna i posoliti. Neka odstoji pola sata. Posušene kriške patlidžana peći na grilu ili dijetal tavi. Tople za-pečene kriške patlidžana nadjenuti sa sirom i orasima. Rolice posložiti na integralni kruh.

Rolice od patlidžana II

200 g patlidžana
30 g sira
15 g mljevenih oraha
sok od pola limuna, sol, papar
integralni kruh

Priprema: Patlidžan izrezati na kriške, politi sokom od limuna i posoliti. Neka odstoji pola sata. Posušene kriške patlidžana peći na grilu ili dijetal tavi. Patlidžan i sir miksati štapnim mikserom. Smjesu namazati na integralni kruh. Dodati sol, limun i druge začine prema želji.

Mirisna kava

2 dcl niskomasnog mlijeka
1,5 dcl žitne kave
1 žlica mljevenih oraha
60 g raženih pahuljica

Priprema: U mlaku bijelu kavu dodati mljevene orahe i pahuljice. Nakon 15 minuta piti uz dodatak zaslađiva-ča za dijabetičare.



Prema smjernicama
Američkog društva za
dijabetes (ADA), preporuke
za ograničenje unosa natrija
u bolesnika sa šećernom
bolesti jednake su onima za
opću populaciju - dnevni unos
natrija trebao bi biti manji
od 2300 mg



Košarice od gljiva I

100 g gljiva
30 g dimljene pečenice
20 g mekog sira
senf, mješavina mediteranskih začina
pecivo od integralnog brašna
čaj od lipe

Priprema: Klobuke gljiva ispeći na tavi. Prethodno dodati mješavinu začina i soli prema želji. U pečene prohlađene klobuke gljive dodati nadjev od sira, sjec-kane dimljene pečenice i malo senfa.

Košarice od gljiva II

100 g gljiva
30 g dimljene pečenice
20 g mekog sira
senf, mješavina mediteranskih začina

Priprema: Usitniti gljive, dodati komadiće dimljene pečenice i ribani niskomasni sir. Začiniti prema želji. Nadjenuti kruh i peći u pećnici bez masnoće. Ovaj na-djev i sir mogu se jesti i bez termičke obrade.

Sočni doručak I

100 g mladog krastavca
50 g ribane jabuke
50 g ribljeg mesa (plava riba)
prstohvat cimeta
pecivo od raženog brašna

Priprema: Nasjeckati krastavce, dodati ribanu jabuku i sitne komade ribe (može i iz konzerve) te istim na-djenuti pecivo.

Sočni doručak II

100 g mladog krastavca
50 g ribane jabuke
50 g ribljeg mesa (plava riba)
50 g raženih pahuljica
prstohvat cimeta

Priprema: Nasjeckati krastavce, dodati ribanu jabuku i sitne komade ribe (može i iz konzerve) te u ove sa-stojke dodati pahuljice i cimet.

Ručak

Zapečena riba na zelenom rižotu

100 g ribljeg filea
25 g integralne riže
200 g špinata
60 g matovilca

Priprema: Špinat očistiti i blanširati u 500 ml vode. Ocijediti špinat, a u vodi u kojoj je blanširan kuhati rižu od cjelovitog zrna. Dok se riža kuha, na dijetal tavi zapeći riblji odrezak začinen mješavinom mediteranskih začina. Ocijeđen i nasjeckan špinat staviti u ugrišanu posudu te spojiti s kuhanom rižom uz nježno miješanje i dolijevanje vode u kojoj je kuhana riža i blanširan špinat. Začiniti prema želji. Na servirani rižot nasjeckati matovilac, a na vrh složiti pečeni riblji file. Začiniti prema želji i dodati ulje.

Riblji file na zelenoj riži

100 g ribljeg filea
25 g integralne riže
200 g špinata
60 g matovilca

Priprema: Zapeći riblji file. Blanširati špinat i u njega dodati zapečeni riblji file usitnjen na kockice. Poslužiti uz kuhanu integralnu rižu .





Vrtna juha I

15 g mahuna
10 g mrkve
5 g korijena selena
10 g peršina
10 g luka
5 g bijelog luka, sol, papar
bučino ili maslinovo ulje

Priprema: Nasjeckano povrće popržiti na tavi, dodati četiri dcl vode i začiniti prema želji. Kada je povrće kuhano dodati manju čajnu žlicu ulja i posuti sjeckanim peršinom.

Vrtna juha II

15 g mahuna
10 g mrkve
5 g korijena selena
10 g peršina
10 g luka
5 g bijelog luka, sol, papar
bučino ulje ili maslinovo ulje

Priprema: Na malo ulja popržiti luk. Izvaditi luk, a na to ulje dodati komadiće povrća, lagano pirjati, podliti vodom i kuhati dok ne omekša. Kuhano povrće usitniti štapnim mikserom i dodati začine prema želji. U krem vrtnu juhu dodati poprženi luk.

“ Najnovije smjernice
Američkog društva za
dijabetes (ADA) navode
da je kod nekih ljudi sa
šećernom bolesti najteži
dio terapijskog plana
odrediti plan prehrane
jer ne postoji prehrana
koja bi odgovarala svima.
I studije su pokazale da
su najbolji rezultati kod
izrade individualiziranih
planova prehrane ”

Juha od koke I

100 g kokošnjeg mesa
(krilca i neotkoštena prsa)
10 g mrkve
10 g peršina
10 g paprike babure
10 g žutih mahuna
bijeli luk, sol, papar
list kelja

Priprema: Kuhati meso s koščicama i povrćem. Povrće propasirati, a od dijelova pileatine odvojiti kuhano meso i vratiti u juhu. Začiniti prema želji.

Paprika nadjevena povrćem I

1 paprika
1 krumpir
list kelja
15 g ribanog sira
sol, papar i luk

Priprema: Papriku napuniti nadjevom od krumpira i kelja. Peći u pećnici. Poslužiti uz zdjelicu zelene salate.

Juha od koke II

100 g kokošnjeg mesa
(krilca i neotkoštena prsa)
10 g mrkve
10 g peršina
10 g paprike babure
10 g žutih mahuna
bijeli luk, sol, papar
list kelja

Priprema: Procijediti povrće i otkoštiti meso. Meso bez kosti i kože zapeciti u wok tavi uz dodatak povrća. Poslužiti bistru juhu, a potom povrće s mesom.

Paprika nadjevena povrćem II

1 paprika za punjenje
1 krumpir
list kelja
15 g ribanog sira
sol, papar i luk

Priprema: Papriku iznutra obložiti listom kelja. Potom na kelj složiti listić sira i kockice krumpira. Peći u pećnici.





Ljubičasta mirisna juha

1 ljubičasti luk
10 g maslinova ulja
bijeli luk, peršin, sol, papar
1 žlica vrhnja

Priprema: Na maslinovom ulju popržiti ljubičasti luk i podliti povrtnim temeljcem. Dodati bijeli luk i korijen peršina, kuhati 15 minuta. Odvojiti jednu punu žlicu ljubičastog luka. Preostali sadržaj usitniti štapnim mikserom. U servirnu posudu staviti juhu, komade ljubičastog luka, žlicu vrhnja, peršinov list.

Svinjski odrezak s povrćem i pireom od batata

120 g svinjskog buta
80 g batata
malo mlijeka
žlica maslaca
začini prema želji
100 g radiča

Priprema: Odrezak začiniti začinima pa peći na dijetal tavi uz podlijevanje povrtnim temeljcem. Skuhati batat u slanoj vodi, ocijediti ga, dodati maslac i mlijeko i napraviti pire. Poslužiti meso, pire i radič začinen limunovim sokom.

Ljubičasta mirisna juha i svinjski odrezak s povrćem i pireom od batata

1 ljubičasti luk
10 g maslinova ulja
bijeli luk, peršin, sol, papar
120 g svinjskog buta
80 g batata
malo mlijeka
žlica maslaca
začini prema želji
100 g radiča

Priprema: Ljubičasti luk, bijeli luk i peršin lagano popržiti te dodati začine prema želji. Smjesu povezati sa žlicom maslaca i istom nadjenuti svinjski odrezak koji potom zarolamo i učvrstimo čačkalicom. Peći na umjerenoj vatri i poslužiti uz pire od batata i radič.

“ Prilikom prilagodbe načina prehrane, trebamo obratiti pažnju na količinu hrane koju jedemo, na to da unosimo sve nutrijente, moramo paziti na vrijeme obroka, ali i na način pripreme hrane ”

Varivo od mahuna i teletine s pireom od rajčice I

80 g teletine
50 g luka
bijeli luk, peršin, selen
50 g mrkve
30 g pirea od rajčica
200 g mahuna
1 krumpir

Priprema: Na maslinovu ulju popržiti sjeckano povrće i dodati kockice telećeg mesa. Lagano pirjati 20 min i dodati pire od rajčica te sve začine prema želji. Očišćene mahune i krumpir narezati na komade i sve sjediniti uz tri dcl mlake vode. Kuhati dok ne omekša.

Varivo od mahuna i teletine s pireom od rajčice II

80 g teletine
50 g luka
bijeli luk, peršin, selen
50 g mrkve
30 g pirea od rajčica
200 g mahuna
1 krumpir

Priprema: Skuhati mahune i krumpir, procijediti i začiniti s bijelim lukom, soli i paprom te zaliti maslinovim uljem. Teleći odrezak zapeći s obje strane. Korjenasto povrće popržiti, podliti temeljcem za juhu te kada je kuhano štapnim mikserom usitniti u umak. Poslužiti mahune s odreskom u umaku.



Večera

Lignje s kus-kusom i aromatiziranim bosiljkom

200 g lignji
100 g kus-kusa
bijeli luk, peršin, bosiljak
1 žlica crnog vina
200 g ribanog kupusa

Priprema I: Lignje očistiti i peći na tavi uz malo maslinova ulja. Kada su dovoljno pečene položiti na tanjur, a na tavu u kojoj su pečene dodati vino. Kada prokuha, dodati kus-kus, malo mlake vode i lagano pirjati. Poslužiti lignje, kus-kus i salatu od ribanog kupusa.

Priprema II: Kus-kus preliteri vrućom vodom, dodati začine i sjeckane krakove liganja. Očišćenu lignju nadjenuti smjesom kus-kusa sa začinima i lignjinim usitnjenim kracima. Peći u pećnici. Ribani kupus lagano propirjati s mješavinom dalmatinskih začina. Poslužiti pečenu nadjevenu lignju s pirjanim zelenim kupusom.





Waldorfska salata za dijabetičare

150 g jabuke
50 g batata
100 g celera
150 g jogurta
1 žlica oraha
1 žlica majoneze
ulje, sol, papar, sok od limuna
1 pecivo za dijabetičare

Priprema: Naribati jabuku i celer, a kuhani batat narezati na kockice. Preliti s prethodno pripremljenim nadjevom od jogurta s majonezom u koji smo dodali orahe.

Zelene mahune s kuhanim jajima

200 g zelenih mahuna
1 manji krumpir
bijeli luk, sol, papar, maslinovo ulje, vinski ocat
1 kuhano jaje

Priprema: Mahune očistiti, skuhati i začiniti. Poslužiti s kuhanim jajem isječenim na kockice i povezati s mahunama.

Večernja salata za dijabetičare

100 g rajčice
100 g krastavaca
100 g zelene paprike
50 g mladog luka
šaka mladog špinata
70 g niskomasnog feta sira
70 g smeđeg kuhanog graha
ulje, ocat, sol, bosiljak

Priprema: Povrće nasjeckati, dodati sir i začiniti prema želji.

Palačinke sa špinatom i šunkom

200 g špinata
50 g šunke
50 g sira
1 jaje
sol, papar, začini prema želji

Priprema: Kuhani špinat spojiti sa šunkom i sirom i sve povezati jajem. Nadjev nanijeti na palačinku od durum brašna koja se zatim zapeče u pećnici.

Gril riba i zelena salata s divljom rižom

150 g ribe
250 g zelene salate
80 g divlje riže
sok od limuna, ulje, sol

Priprema: Ribu peći na žaru te poslužiti sa zelenom salatom i kuhanom divljom rižom.





NAJZDRAVIJI SU RAŽENI I BESKVASNI KRUH

Prvi odabir je raženo brašno, zatim integralno durum brašno, a potom slijede takozvana složena brašna. Idealan je beskvasni kruh i to točno predviđena količina prema ADA standardima.

Ljudima s dijabetesom predlažemo kruh i peciva od cjelovitog zrna takozvani crni kruh. Ako čovjek uz dijabetes ima i ulcerozni kolitis, peciva i kruh treba pripremati od bijelog pir brašna i to bez dodatka bilo kakvih sjemenki.

Kruh od kiselog tijesta

Prvo treba napraviti osnovu za **kiselo tijesto** ili **prirodni kvas** (*sourdough*) koji sadrži lakto-bakterije koje žive u simbiozi s kvasnim gljivicama. Ovome treba nekoliko dana da se napravi i to radite samo prvi put. Polovicu dobivenog tijesta koristite svaki put kad pečete kruh, a drugu polovicu "nahrinite" i spremite za sljedeći put.

1. dan, ujutro ☀️

Pomiješajte 1 dcl mlake vode sa 30 g raženog brašna (po mogućnosti organskog) u jednu veću staklenku (jer će tijesto rasti). Naslonite poklopac na staklenku, ali ga nemojte zavrnuti da ima pristup zraka. Ostavite na nekom toplijem mjestu u kuhinji, najbolje na oko 20 do 25 stupnjeva Celzijevih. Ostavite da stoji tri dana, ali protresite lagano staklenku svako jutro i svaku večer.

4. dan, ujutro ☀️

Dodajte 1 dcl mlake vode i 90 g raženog brašna i promiješajte. Sada će tijesto biti malo gušće.

4. dan, navečer 🌙

Sada je proces vrenja već započeo i tijesto bi trebalo malo narasti. Miris još nije baš ugodan i tijesto se treba nastaviti razvijati da bi dobilo na snazi. Izlijte sadržaj iz staklenke, ali ostavite oko 0,5 dcl, nadodajte 1 dcl mlake vode i 60 g raženog brašna i promiješajte. Ako tijesto još nije počelo vriti (rasti) ostavite ga da stoji još 12 sati.

5. dan, ujutro ☀️

Ponovite prethodni postupak: izlijte sve osim 0,5 dcl, nadodajte 1 dcl mlake vode i 60 g raženog brašna, promiješajte i ostavite.

5. dan, navečer 🌙

Ako je tijesto lijepo naraslo do dvostruke veličine i ima gustoću kao čokoladna pjena, znači da je vaš prirodni kvasac gotov. Ako ne izgleda tako, ponovite postupak još jednom: izlijte sve osim 0,5 dcl, nadodajte 1 dcl mlake vode i 60 g raženog brašna, pomiješajte i ostavite.

Kad je kvasac gotov, uzmite jednu polovicu koju ćete upotrijebiti za pečenje kruha. Ostatak "nahrinite" - dodajte 1 dcl mlake vode i 60 g brašna, pomiješajte i ostavite na toplom da se dignu i zapjeni (u pravilu oko pet do šest sati). Tada, kad je najaktivniji, spremite ga u hladnjak. Ovako može stajati oko sedam dana.



Recept za jednostavni kruh od kiselog tijesta

Navečer 🌙

Pomiješajte polovicu kiselog tijesta, 3 dcl mlake vode i 180 grama raženog brašna ili spelta. Sve brašno koje koristimo je od cjelovitog zrna. Pokrijte plastičnom folijom i ostavite preko noći na toplome mjestu.

Ujutro ☀️

Nadodajte 0,5 dcl mlake vode, 300 g brašna spelta ili pšeničnog od cjelovitog zrna, 2 čajne žličice soli (10 g), 1 veliku jušnu žlicu maslaca ili svinjske masti (svinjska mast u kruhu je moje otkriće - daje mekoću i sočnost) i 1 do 2 žlice meda. Zamijesite na ruke ili u aparatu i ostavite da raste do dvostruke veličine, otprilike dva sata. Uzmite posudu promjera 22 cm, obložite je masnim papirom za pečenje i prebacite tijesto u nju. Pokrijte kuhinjskom krpom i ostavite da se diže oko 1 sat. Unaprijed zagrijte pećnicu na 275 stupnjeva. Kad stavite posudu s tijestom, smanjite temperaturu pećnice na 250 stupnjeva. Nakon 15 minuta smanjite na 200 stupnjeva i ostavite da se peče još 15 do 20 minuta. Ako imate termometar, zabodite ga u kruh i kad je unutrašnja temperatura kruha oko 98 stupnjeva, kruh je gotov. Izvadite ga iz posude, umotajte u kuhinjsku krpu i ostavite na rešetki da se hladi.

Raženo brašno daje malo kiselkasti okus. Možete kombinirati vrste brašna koje želite, ali kvasac uvijek hranite raženim brašnom.



Slastice

Čokoladni mousse

225 g mlijeka
80 g fruktoze
8 g lista želatine
210 g čokolade sa stevijom Callebaut
500 g mliječnog vrhnja

Priprema: Mlijeko, fruktozu, želatinu i čokoladu skuhati pa dodati u ugrijano mliječno vrhnje.

Keksi

300 g brašna
200 g maslaca
80 g eritritola*
2 vanilin šećera
1 jaje
marmelada za dijabetičare

Priprema: Zamijesiti prhko tijesto od ovih namirnica te ga ostaviti u hladnjaku oko dva sata. Oblikovati po želji keksiće te ih spojiti marmeladom.

* Eritritol (erythritol) je prirodni šećer u kristalnoj formi koji nema kalorija, a glikemijski indeks mu je samo tri.

Tart od jabuke

Sastojci za tijesto:
2 jaja
150 g maslaca
prstohvat soli
1 vanilin šećer
150 eritritola
1 prašak za pecivo
300 do 350 g dinkel brašna

Sastojci za punjenje:
1,5 kg jabuka
1 vanilin šećer
100 g mljevenih oraha
cimet
limunova korica

Priprema nadjeva: Jabuke naribati i dodati ostatak namirnica.

Priprema: Zamijesiti prhko tijesto od ovih sastojaka i staviti ga da odleži u hladnjaku. Razvući ga i položiti u kalup za tart te na njega dodati nadjev i na kraju prekriti trakicama od prhkog tijesta. Peći oko 40 minuta na oko 180 stupnjeva.

Biskvit s fruktozom

2 jaja
90 g fruktoze
100 g brašna
20 g kakaa u prahu

Priprema: Spojiti sastojke postupnim dodavanjem i biskvit peći 10 minuta na 180 stupnjeva.

Marmelada od malina

300 g smrznutih malina
140 g fruktoze

Priprema: Maline i fruktozu lagano kuhati.

Sladoled od vanilije

250 ml punomasnog mlijeka
250 ml mliječnog vrhnja
6 žumanjaka
90 g šećera
1 žličica ekstrakta od vanilije

Priprema: Mlijeko i vrhnje zagrijati do točke vrenja. Maknuti s vatre te spojiti s umućenim žumanjkom, šećerom i ekstraktom vanilije. U tu smjesu dodati prokuhano mlijeko i vrhnje istovremeno miješajući da se žumanjci ne bi zgrušali. Kad se krema ohladi, premjestiti je u hladnjak na četiri do šest sati ili je ostaviti preko noći da se ohladi.

Recepti: Monika Prkić
Snimljeno u Dolcemaniji, Split

Kakao torta (bez glutena)

Biskvit
90 g maslaca sobne temperature
45 g eritritola
4 žumanjka
90 g tamne čokolade
125 g mljevenih lješnjaka
6 g praška za pecivo
4 bjelanjka
45 g šećera

Priprema: Pjenasto umutiti maslac, eritritol i žumanjke te dodati rastopljenu čokoladu. Pjenasto umutiti bjelanjke i šećer pa snijeg te mljevene lješnjake i prašak za pecivo dodati u smjesu od žumanjaka. Peći 25 minuta na 170 stupnjeva.

Ganache
200 g mliječnog vrhnja
400 g mliječne čokolade

Priprema: U zagrijano mliječno vrhnje dodati čokoladu. Kada se dovoljno prohladi premazati preko biskvita.

Krema
400 g mliječnog vrhnja
20 g želatine
400 g mliječne čokolade
60 g mljevenih lješnjaka

Priprema: Mliječno vrhnje i želatinu umutiti, čokoladu otopiti i zatim sve lagano promiješati. Na kraju dodati mljevene lješnjake. Biskvit premazan ganacheom (oko polovice smjese) prelitati s kremom, zalediti i prelitati do kraja s ganachom.







Debljina

Sve što trebate znati o gomilanju kilograma

Debljina je kronična bolest skromnog simptomatskog iskaza i velikog polimorbidnog potencijala jer je važan predisponirajući čimbenik za šećernu bolest tipa 2, dislipidemiju, arterijsku hipertenziju, koronarnu bolest srca, cerebrovaskularni inzult, sindrom apneje u snu. Sve više dokaza upućuje i na povezanost debljine s nekim zloćudnim bolestima kao što su karcinom dojke, maternice, debelog crijeva, prostate te hepatobilijarnog sustava.

Treba napomenuti i povezanost između debljine i bolesti lokomotornog sustava (koje zbog dodatnog opterećenja ubrzano propada), bolesti gastrointestinalnog trakta, ginekoloških problema (uključujući neplodnost), te niz psiholoških problema.

Prirođeni je način uzimanja jela povremen, a potrebe su za energijom stalne. S prehranbenog gledišta, mehanizmi koji kontroliraju apetit i način uzimanja jela usmjereni su na to da održe unos energije potreban za zdravu odraslu osobu, za rast djeteta i za potrebe trudnica i dojilja. Kako uspostaviti ravnotežu unesene i potrošene energije? Postoje li regulacijski mehanizmi? Kako znamo kada jesti? Znamo li koja nam vrsta hrane nedostaje? Sva ta pitanja zahtijevaju odgovore.

Poremećaj prejedanja obilježen je uzimanjem objektivno velike količine hrane u kratkom vremenu (manje od dva sata) tijekom kojeg osoba gubi mogućnost kontrole.

Samopoštovanje u debelih ljudi? Što je uzrok, a što posljedica na relaciji samopoštovanje - debljina, teško je reći no povezanost je prisutna. Pretili ljudi češće doživljavaju nezadovoljstvo svojim tijelom iako stupanj debljine nije povezan s intenzitetom tjelesnog omalovažavanja. Psihološka istraživanja debljine nisu jednoznačna i dosljedna jer ni skupine promatranih ljudi nisu ujednačene (djeca, adolescenti, prekomjerno uhranjeni, debeli, ljudi koji su u programima mršavljenja i sl.).

Pretilost ili debljina je stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu. Debljinu procjenjujemo pomoću indeksa tjelesne mase (ITM, engl. *body mass indeks, BMI*) što predstavlja težinu izraženu u kilogramima i podijeljenu s kvadratom visine u metrima. Moguće je za procjenu debljine koristiti antropometrijske mjere: debljina kožnog nabora tricepsa i supskapularnog područja u kombinaciji s visinom, težinom i dobi. Rizičnije je skupljanje masti oko struka nego oko bokova. Postavlja se pitanje gdje je granica normalnog i pretilog? Framinghamska studija pokazala je da 20 posto viška težine iznad standardne predstavlja rizik za zdravlje.

Na svijetu ima 300 milijuna pretilih, a milijarda je ljudi s prekomjernom tjelesnom masom. Čak dvije trećine stanovništva u SAD-u je preuhranjeno, dok je u Hrvatskoj trenutno 58,4 posto populacije preuhranjeno, a 20,3 posto je pretilo.

Prema vrijednosti ITM debljina se klasificira:		
18,5 - 24,90		normalna težina
25 - 29,90		prekomjerna težina
>30	30 - 34,9	debljina prvog stupnja
	35 - 39,9	debljina drugog stupnja
	40	debljina trećeg stupnja

Kao mjera preuhranjenosti uzima se i mjera opsega struka: veći od 94 cm kod muškaraca te veći od 80 cm kod žena.

Što potiče nakupljanje kilograma, što kontrolira glad, a što apetit i sitost?

- ⇒ unos energije veći od njezine potrošnje
- ⇒ višak se pohranjuje u obliku masti u adipocitima (raste broj i veličina)
- ⇒ smanjena tjelesna aktivnost → smanjenje mišićne mase → adipoznost
- ⇒ uzimanje hrane → sredstvo ublažavanja psihičke napetosti
- ⇒ uzrok debljine je i prekomjerno hranjenje djece
- ⇒ disfunkcija hipotalamusa dovodi do hiperfagije (prežderavanja)
- ⇒ rana gestacijska pothranjenost,
- ⇒ hiperinzulinizam
- ⇒ smanjen bazalni metabolizam
- ⇒ genotip → sklonost pretilosti uz pogodne okolišne čimbenike (prehrana, način života)

Pretili ljudi → psihološki problem:

- ⇒ depresivnost,
- ⇒ nisko samopoštovanje,
- ⇒ nezadovoljstvo tijelom

- ⇒ kompulzivno prejedanje
- ⇒ hranjive tvari koje utječu na depresiju – ugljikohidrati utječu na vegetativne simptome centralnom serotoninergičkom aktivnosti,
- ⇒ manje sklone vježbanju, → tjelesna aktivnost smanjuje rizik od nastanka depresije (endorfin, regulacija noradrenalina, kondicija, samopoštovanje)

Dijagnosticiranje i liječenje

Pregled uključuje visinu, težinu, opseg struka i bokova, krvni tlak. Potrebno je laboratorijski odrediti GUK, lipidni status (kolesterol, trigliceridi, LDL, HDL), AST, ALT i GGT te napraviti EKG zbog mogućeg proaritmijskog učinka značajnog gubitka tjelesne težine (produljenje QT intervala). Nužno je utvrditi i eventualno postojanje komorbiditeta.

Osnovno je smanjiti unos energije u odnosu na potrošak te održati negativnu energetska ravnotežu dok se ne postigne željeni gubitak tjelesne mase. Smanjenje energetske unosa od 2100 kJ (501,91 kalorija) na dan dovest će do gubitka tjelesne mase od 0,5 kg tjedno. Redukcijske dijeta dijelimo na zatvorene (imaju točno po obrocima i danima definirane količine i vrste namirnica) i otvorene (daju pacijentu veću slobodu kombiniranja namirnica uz strogu kontrolu najkaloričnije hrane). Razlikujemo i dijeta prema dozvoljenom dnevnom unosu energije: dijeta vrlo niske kalorijske vrijednosti (maksimalno 3347 kJ (800 kalorija) na dan; dijeta niske kalorijske vrijednosti (3347-5020 kJ (800-1200 kalorija) na dan, te hipokalorijska dijeta (5020 kJ (1200 kalorija) i više na dan).

Osnova liječenja je promjena načina života i trajno prihvaćanje zdravih navika

“ Preporučuje se jesti polagano jer je od trenutka započinjanja obroka do razvoja osjećaja sitosti potrebno oko 15 minuta ”

Potrebno je težiti dugoročnom gubitku tjelesne težine. Polako, postepeno i strpljivo. Broj dnevnih obroka treba biti prilagođen pacijentu. Optimalno je imati pet obroka dnevno. Zadnji obrok treba biti najmanje dva sata prije spavanja. Udio osnovnih prehrambenih tvari treba biti: oko 60 posto ugljikohidrata, oko 20 posto masti i oko 20 posto proteina, a to je obilje nemasnih proizvoda od punoznatog brašna, voća i povrća, umjereni unos nemasne proteinske hrane uz ograničeni unos namirnica bogatih masnoćama.

Primjena koncentriranih jednostavnih šećera nije dozvoljena jer u okolnostima relativne gladi izaziva reaktivnu hipoglikemiju s posljedičnim napadom imperativne gladi. Ako se koriste koncentrirani ugljikohidrati, trebalo bi ih konzumirati uz drugi veći obrok. Ne preporučuje se unos zasićenih masnoća i očvrslulih tzv. hidrogeniziranih ulja (palmino ulje i masnoće životinjskog porijekla). Poželjno je uzimanje mono i poli-nezasićenih masnoća (maslinovo ulje i masne kiseline iz plave ribe).

Pacijentu je važno napomenuti da pazi na sastav namirnica i pazi na namirnice koje mogu imati skriveno obilje masnoće (npr. lisnato tijesto). Poželjna je obilna hidracija vodom. Treba izbaciti sokove koji imaju visoku energetske vrijednost. Kod hidracije uvažiti ograničenje unosa vodom kod dijaliziranih i kardioloških bolesnika.

Aдекватna hidracija za odrasle osobe ovisi o dobi: od 18 do 55 godina 35 ml po kilogramu tjelesne težine, od 55 do 75 godine života više od 30 ml po kilogramu ili minimum od 1500 ml dnevno te za osobe starije od 75 godina 25 ml po kilogramu tjelesne težine.

Dnevni raspored namirnica treba podijeliti u 5 optimalnih obroka dnevno. Za zajuttrak trebaju prevladavati složeni ugljikohidrati, za lagani jutarnji međuobrok voće i mali punoznatni nemasni kruhasti obrok. Za ručak treba kombinirati sastav uz obavezno povrće, za popodnevni međuobrok treba jesti nemasni jogurt/fermentirani mliječni proizvod, a za večeru (dva sata prije spavanja) trebalo bi jesti kombinaciju proteinske namirnice i povrća.

Preporučuje se jesti polagano. Pomoćna 'sredstva' da osvijestimo ili dočekamo osjećaj sitosti tj. prestanemo jesti, su pranje zubi nakon pojedenog obroka, odlazak u kratku šetnju i sl. Prehrambeni prekršaj tijekom dijeta može biti štetan i nije nam simpatičan, ali bolje je i to nego potpuni povrat na stare navike.

Korisno je povećati fizičku aktivnost jer će tako doći do veće potrošnje energije. Ako se redovito vježbanje pridruži niskoenergetskoj dijeti, pospješit će se gubitak tjelesne težine. Dolazi do porasta nemasne tjelesne mase, što opet dovodi do povišene razine metabolizma, ubrzavanja metabolizma i energetske potrošnje samom aktivnošću. Psihološki učinak vježbanja je još značajniji. Predlaže se tri puta tjedno intenzivno vježbati u trajanju od 30 minuta. Postavlja se pitanje koja vrsta vježbanja pospješuje psihološke učinke? Svaki put kad je osoba aktivna ima mogućnost doživljavanja pozitivnog potkrepljenja i afirmiranja promjene životnog stila. Nadalje, čini se da je slaba fizička kondicija značajniji prediktor smrtnosti negoli debljina. Preporučene aktivnosti su hodanje, vrtlarstvo, pospremanje stana, igranje golfa, plivanje, vožnja bicikla i trčanje. Cilj je što više uključiti svakodnevne tjelesne aktivnosti u





životni stil, što će dovesti i do poboljšanja kardiovaskularne funkcije i regulacije krvnog tlaka. Da biste povećali ustrajnost u vježbanju potrebno je prepoznati prepreke i ukloniti ih. Vježbanje kao životni stil podrazumijeva akumulaciju vježbanja kroz dnevne rutinske aktivnosti provedive kod kuće i na poslu, a ne isključivo kroz strukturirano vježbanje. Npr. korištenje stuba umjesto dizala, parkiranje automobila dalje od trgovine, pješaćenje do cilja, igra s djecom ili unucima.

Cilj svakog tretmana nije samo smanjiti tjelesnu težinu. Pokazalo se da je od pada kilograma još teže održati postignuto. U tome nam uvelike mogu pomoći bihevioralne i kognitivno - bihevioralne terapije. Potrebno je održati usmjerenost na problem, usmjerenost na sadašnjost i budućnost, samomotrenje težine, kontrolu unosa hrane i vježbanja, te održavanje kognitivnih vještina kao što su rješavanje problema i identifikacija disfunkcionalnih misli.

Ponovni porast tjelesne težine uvjetovan je progresivnim smanjenjem vjerovanja u vlastitu mogućnost kontrole tjelesne težine, što dovodi do odustajanja od tretmana i vraćanja na stare, pogrešne navike hranjenja koje posljedično vode do porasta težine.

Prevenција hiperlipidemije za zdrave ljude se bazira na redukciji unosa slatkih jela i pića, na ograničenju namirnica koje obiluju kolesterolom i isključenjem namirnica koje se termički obrađuju prženjem u dubokim masnoćama.

Diana Kralj, dr. med. spec. obiteljske medicine

Redukcijska dijeta treba biti usklađena sa zdravstvenim statusom osobe

Povišene masnoće (hiperlipidemija) najčešće se dijagnosticiraju rutinskim sistematskim pregledom i dobro je ako ih se ustanovi prije opsežnijih promjena na krvožilnom sustavu. Nakon dijagnoze, liječnik najčešće upućuje osobu da se nekoliko mjeseci pridržava dijeta te da promijeni životne navike. Tek nakon kontrolnog pregleda odlučuje se o nastavku terapije. Zanimljivo je da ljudi s povišenom tjelesnom težinom ne moraju imati hiperlipidemiju dok se ista može dijagnosticirati kod osoba s optimalnom težinom.

Poznato je da se kolesterol nalazi u namirnicama životinjskog porijekla dok ga u biljnim namirnicama nema. Često se čuju pitanja može li se hiperlipidemija otkloniti prelaskom na vegetarijanstvo i zašto osobe koje ne konzumiraju namirnice animalnog porijekla imaju povišen kolesterol u krvi?

Čak 75 do 85 posto kolesterola je endogenog podrijekla tj. sintetizira se u našem organizmu. Manji dio je tzv. egzogeni kolesterol, a to je onaj na koji utječemo načinom prehrane. No, ako je oko trećine kolesterola povezano s načinom prehrane, svakako imamo dosta prostora za inicijativu putem promjene načina života i načina prehrane. Za krvožilni sustav je veća ugroza kolesterol endogenog porijekla pa stoga pojačan oprez u prehrani nikada ne treba isključiti niti podcijeniti.

Kako bi se izbjegla hiperlipidemija koriste se biljni pripravci i dodaci prehrani za koje se vjeruje, pa i na temelju znanstvene studije, da mogu biti korisni u reguliranju povišenih masnoća. Važno mjesto u toj skupini pripada bijelom luku, glogu te listićima bijele imele i masline. Popularne su klorela i čili paprika te prirodni pripravci s limunom. U službenoj dijetetici predlaže se povećati unos namirnica bogatih vlaknima i namirnica bogatih vitaminom C.

Sve dijeta i promjene prehrane trebaju biti usklađene s cjelovitim zdravstvenim statusom tj. liječnici se ne mogu zamijeniti na bilo koji način.





Doručak

Kefir i zobene pahuljice

Koristiti zobene pahuljice koje nije potrebno kuhati.

Skuta doručak

50 g skute
70 g ribane mrkve
1 pecivo od integralnog brašna
1 dcl čaja od koprive

Priprema: Žlicom spojiti svježu skutu i ribanu mrkvu te nadjev posložiti u pecivo s integralnim brašnom.

Jabuka doručak

120 g pirea od jabuka
100 g zelene salate
10 g mljevenih oraha
1 integralni dvopek
2 dcl limunade

Priprema: U zdjelici spojiti sitno sjeckanu zelenu salatu, pire od jabuka i mljevene orahe te posložiti na integralni dvopek.

Morski doručak

80 g tune
10 g kapara
100 g žute paprike
1 pecivo sa sjemenkama lana

Priprema: Papriku izrezati na tanke kriške, dodati tunu na komadiće i kapare. Nadjev nanijeti na pecivo.

Moćni omlet

1 jaje
100 mladog špinata
30 g mladog luka
20 g mladog sira
30 g zobenih pahuljica
1 g maslinova ulja
sol, papar i začini prema želji

Priprema: Umutiti jaje te dodati mladi sir i zobene pahuljice. Na dijetal tavi lagano zapeći špinat i sjeckani mladi luk. Smjesu s jajima preliti preko povrća te zapeći s obje strane.





Ručak

Varivo od žutih mahuna

150 g žutih mahuna
10 g bijelog luka
20 g crvenog luka
30 g mrkve nasjeckane na kolutiće
20 g rajčice
40 g orza
20 g dimljene pečenice
sol, peršin i papar

Priprema: Nasjeckati bijeli luk, crveni luk i mrkvu na kolutiće. Lagano pirjati i dodati rajčicu te dimljenu pečenicu. Spojiti sa žutim mahunama i podliti s oko 3 dcl vode. Pirjati tj. kuhati oko 20 minuta. Ako je potrebno dodati vodu, začine i orzo te kuhati još 20 minuta.



I psihološki učinak vježbanja je značajan pa se preporučuje tri puta tjedno intenzivno vježbati u trajanju od 30 minuta





Crni rižot s pilećim prsima

80 dkg pilećih prsa
60 g crne riže
10 g bijelog luka
20 g crvenog luka
30 g mrkve
peršin, sol, papar
10 g maslinova ulja
10 g ribanog posnog sira
200 g zelene salate
sok od limuna

Priprema: Nasjeckani luk, crveni luk, mrkvu i začine pirjati s pilećim prsima narezanim na kocke, podliti s mlakom vodom i pirjati. Nakon 15 minuta dodati crnu rižu te podlijevati s biljnim temeljcem dok riža ne omekša. Poslužiti sa salatom začinjenom limunovim sokom.

Kupus složenac

200 g ribanog kupusa
10 g bijelog luka
30 g crvenog luka
150 g patlidžana pečenog na kriške
40 g integralne riže
80 g pilećeg odreska
sol, papar, svježi peršin

Priprema: Na luku pirjati ribani kupus uz stalno miješanje. Podlijevati povremeno s malo mlake vode. Skuhati integralnu rižu u obilato slane vode. Patlidžan izrezati na kriške, posoliti i ostaviti da odstoji. Zapeći patlidžan s obje strane na gril tavi. U vatrostalnu posudu namazanu maslinovim uljem posložiti popečene patlidžane na koje je potrebno posložiti polovicu dinstanog kupusa potom kuhanu rižu i preostali kupus. Podliti vodom u kojoj je kuhana riža i zapeći u pećnici. Prethodno začiniti crvenom paprikom, peršinom i drugim začinima prema želji. Poslužiti uz zapečeni odrezak začinjen mješavinom mediteranskih začina.

Gril riba s tri salate

120 g ribe
100 g kuhane cikle
100 g matovilca
100 g paprike crvene pečene
20 g bijelog luka
20 g sjeckanog peršina
10 g ulja

Priprema: Ribu ispeći na gril tavi i poslužiti s navedenim salatama. Sve začiniti prema želji.

Varivo od grahorica

80 g miješanih grahorica
10 g bijelog luka
30 g poriluka
15 g pirea od rajčica
začini prema želji
100 g ražnjića od teletine + komadići crvene paprike
100 g integralne tjestenine
salata prema želji

Priprema: Namočiti grahorice, ostaviti ih od šest do deset sati. Odliti vodu i dodati svježu mlaku vodu te kuhati oko 60 minuta. Dodati prokuhani nasjeckani poriluk, bijeli luk u prahu i pire od rajčica. Kuhati varivo dok sve grahorice ne postanu mekane. Prije posluživanja dodati integralnu tjesteninu, prokuhanu dok ne omekša, i poslužiti s ražnjićima od telećeg mesa i crvene paprike narezane na kockice.

Večera

Kompot kao večera

100 g dunja
100 g jabuka
50 g pahuljica od integralnog brašna
cimet, vanilin šećer

Priprema: Skuhati voće uz dodatak cimeta i vanilin šećera. U zdjelu staviti pahuljice i podliti kompotom. Nakon nekoliko minuta, kada pahuljice omekšaju, pojesti večeru. Ako koristite pahuljice koje je potrebno termički obraditi, skuhaite ih u tekućini kompota.

Zljevanka s tikvom i kiselim mlijekom

120 g kukuruzne krupice
150 g ribane žute tikve
50 g mladog sira
2,5 dcl mineralne vode
1 jaje
sol

Priprema: Pomiješati sve sastojke i zapeći na umjerenoj vatri. Poslužiti s kiselim mlijekom ili salatam od kiselog kupusa.

Ragu s rezancima i šljivama

100 g mljevenog junećeg mesa
40 g rezanaca
10 g bijelog luka
20 g crvenog luka
peršin, selen i začini prema želji
20 g pirea od rajčica
150 g salate od crvenog radiča
50 g modrih šljiva
50 g kukuruza
sok od limuna
10 g suncokretova ulja

Priprema: Na pirjano povrće dodati mljeveno meso sa začinicima i rajčicom. Pirjati uz podlijevanje povrtnim temeljcem. Ragu poslužiti uz salatu začinjenu sokom od limuna.

Blitva s jajem i raženim ploškama

120 g blitve
kuhano jaje
10 g raženih pahuljica
15 g vrhnja
sol prema želji

Priprema: Blitvu kuhati u dosta slane vode. Kuhati jaja u tvrdo. U zdjelici usitniti pahuljice, dodati vrhnje i zapeći u pećnici. Na zapečene ploške posložiti ocijeđenu blitvu na koju narežemo jaja.

Nadjevene gljive

120 g većih gljiva
10 g bijelog luka
10 g sjeckanog selena
15 g kukuruznog brašna
10 g sjeckane posne šunke
1 žlica vrhnja ili sir

Priprema: Na gril tavi ili u pećnici zapeći nadjevene gljive. Nadjev pripremiti od blanširanog kukuruznog brašna u koje dodajemo šunku, vrhnje ili sir, te začine. Zapečene gljive poslužiti s miješanom salatom.



Osteoporoza





I zdravlje naših kostiju ovisi o tome kako se hranimo

Osteoporoza, ili pojava krhkih kostiju u kojoj se smanjuje sadržaj minerala i proteina popularno se zove i 'tiha epidemija', budući da često nema značajnijih simptoma, dok ne dođe do prijeloma kosti. U svijetu od osam do deset posto populacije boluje od osteoporoze, a unatoč brojnim stručnim i popularnim napisima i spoznajama o osteoporozi, učestalost ove bolesti raste.

S druge strane, smatra se da je splet čimbenika od kojeg su najvažniji kretanje, veća izloženost sunčevoj svjetlosti, te prehranbene navike odgovoran za manju pojavnost osteoporoze na Mediteranu.

Smatra se da je pojava osteoporoze vezana uz prirodni proces starenja koji uključuje smanjenu razinu estrogena u žena i testosterona u muškaraca. Nedovoljan unos kalcija, fosfora i vitamina D također se veže uz pojavu osteoporoze. Gustoća koštane mase koja se postigne tijekom adolescencije ključan je prediktor pojave osteoporoze kasnije u životu. Vršna koštana masa, ili najviša gustoća koštane mase postiže se oko 30. godine te se nakon toga počinje smanjivati, kao dio normalnog procesa starenja, a brže opada pet do deset godina nakon menopauze. Muškarci postižu višu razinu koštane mase od žena te su stoga manje podložni ovoj bolesti. Žene koje postignu višu vršnu koštanu masu do 30-ih godina imaju manje šansi da obole od osteoporoze u starijoj dobi. Osobe na terapiji kortikosteroidima koja traje dulje od šest mjeseci mogu biti izložene pojačanom riziku od osteoporoze. Osteoporoza je rijetka u djece i adolescenata, no moguće ju je susresti u adolescentica koje boluju od anoreksije.

Čimbenici rizika neovisni o prehrani	Čimbenici rizika ovisni o prehrani	Čimbenici rizika indirektno ovisni o prehrani
Žene	Anoreksija	Niska razina postignute vršne koštane mase
Osobe starije dobi	Nizak unos kalcija i fosfora	Nizak udio tjelesne masti
Žene sitne građe	Nizak unos vitamina D	
Genetsko nasljeđe	Prekomjeran unos alkohola i kofeina	
Uporaba nekih lijekova	Visok unos soli	
Pušenje	Nizak unos kalija (voća i povrća)	
Nedovoljno tjelovježbe	Izrazito visok unos prehrambenih vlakana	

Previše alkohola, kofeina i soli šteti zdravlju kostiju

Aдекватna prehrana tijekom cijelog života esencijalna je za razvoj i održavanje kosti. Iako bolesti poput osteopenije (smanjenja gustoće koštane mase) i osteoporoze imaju kompleksnu etiologiju, rizik pojave ovih bolesti može se umanjiti osiguravanjem potrebnih nutrijenata u određenim životnim fazama. Često se uzrokom osteoporoze proglašava isključivo nedostatan unos kalcija. Primjeren unos kalcija primarna je prevencija osteoporoze, no popis važnih nutrijenata prilično se proširio u posljednjih nekoliko godina. Istodobno se proširuje i 'crna lista', te se tako smatra da prekomjeren unos alkohola, kofeina, soli, prehrambenih vlakana i fosfata uzrokuje pojačano izlučivanje kalcija iz organizma.

Najvažniji sastojci na koje moramo misliti u prehrani

Kalcij

Većina 'prehrambenog' kalcija dolazi iz mliječnih proizvoda. Ostali dobri izvori kalcija su sitna morska riba koja se jede s kostima, losos, alge, zeleno povrće, sušeno voće, orašasti plodovi i tofu. Danas je trend obogaćivanja hrane apsolutni adut prehrambene industrije te se nerijetko na policama trgovina susrećemo sa sokovima, mlijekom, jogurtima pa i žitaricama obogaćenim kalcijem. Utvrđeni dnevni adekvatni unos kalcija za odrasle je 1000 mg. Ovu količinu možemo unijeti s tri velike čaše mlijeka.

Fosfati

Prisutni su u raznim vrstama hrane te nije teško zadovoljiti potrebe organizma za ovim mineralom. Upravo suprotno, unosom 'brze hrane i pića' i procesiranih namirnica imamo velike šanse da unesemo prekomjerne količine fosfora koji može negativno djelovati na koštanu masu. Naime, omjer kalcija i fosfora u prehrani neobično je važan za održanje adekvatne gustoće koštane mase.

Vitamin D

Vitamin D je supstanca topljiva u mastima, a nalazi se u ograničenom broju namirnica poput ulja iz jetre bakalara, žumanjka jaja, maslaca i riba iz hladnih sjevernih mora kao što su losos i haringa. Premda ima aktivnost hormona smatra se vitaminom budući da sinteza u ljudskom organizmu ovisi o izlaganju kože sunčevim zrakama, gdje ultraljubičaste zrake djeluju na jedan oblik kolesterola u koži te ga aktiviraju. Preporučena dnevna doza je 200 do 600 I.U (ovisno o dobi). Najbolji način opskrbe organizma vitaminom D je izlaganje sunčevim zrakama u trajanju od 10 do 15 minuta, jer se tada automatski regulira količina nastalog vitamina D.

Vitamin K

Neophodan je u metabolizmu kosti, međutim mnoge starije osobe ne unose dovoljne količine ovog vitamina. Ponekad je razlog nedovoljnoj količini raspoloživog vitamina K upotreba nekih lijekova (primjerice, antibiotika). Najbolji prehrambeni izvor ovog vitamina je zeleno lisnato povrće.

Omjer kalija i natrija

U posljednje vrijeme većina znanstvenih studija, koje se bave problematikom prevencije osteoporoze, fokusirana je na unos voća i povrća u ovisnosti o gustoći koštane mase. Veliki broj studija govori o pozitivnom utjecaju kalija porijeklom iz voća i povrća na gustoću koštane mase. Čini se da kalij iz voća i povrća djeluje zaštitnički na kalcij i sprečava njegovo izlučivanje, a procijenjeno je da jedan srednji krumpir ili jedna velika banana 'uštedi' oko 60 mg kalcija. Budući da voće i povrće sadrži brojne važne nutrijente i fitokemikalije te može preventivno utjecati na pojavu i razvoj brojnih degenerativnih bolesti, uputno je dnevno unijeti pet ili više porcija voća i povrća. Za razliku od kalija, natrij, kojeg nalazimo uglavnom u zasoljenim i procesiranim namirnicama, ima upravo suprotan učinak te uzrokuje pojačano izlučivanje kalcija iz organizma.

Magnezij

Nedostatan unos magnezija mijenja metabolizam kalcija u organizmu te uzrokuje smanjenje gustoće koštane mase. Ovaj mineral djeluje kao aktivator paratireoidnog hormona koji je odgovoran za regulaciju razine kalcija u kostima i krvi. Prehrambeni izvori magnezija su cjelovite žitarice, povrće, orašasti plodovi, sjemenke te meso i mliječni proizvodi. Voda bogata magnezijem također može znatno doprinijeti prehranbenom unosu ovog važnog minerala.

Treba imati na umu da je pojava osteoporoze kod žena koje nisu tjelesno aktivne znatno učestalija nego kod žena koje se bave tjelesnom aktivnošću



Sojini izoflavoni

Izoflavoni iz soje su biljni estrogene koji posjeduju fitoestrogensku i antioksidativnu aktivnost. Za ove spojeve smatra se da mogu usporiti razgradnju kosti, a do tih opažanja došlo se epidemiološkim studijama provedenim na području Japana. Naime, u Japanu je unos mliječnih proizvoda bogatih kalcijem prilično nizak, a istodobno je učestalost osteoporoze mala. Čini se da visok unos soje, a time i fitoestrogena, štiti istočne populacije od osteoporoze. Usporedba prehrane sa sojom i prehrane bez soje ukazuje na porast gustoće koštane mase u žena koje konzumiraju soju. Sintetski izoflavon, koji se još naziva i ipriflavon, čak se koristi i kao terapija osteoporoze. Sojini izoflavoni možda bi mogli biti alternativa hormonskom nadomjesnom liječenju za žene u postmenopauzi. U studijama provedenim na majmunicama, fitoestrogeni su se pokazali jednako učinkovitima kao standardno hormonsko nadomjesno liječenje, međutim dok se ne provede potreban broj studija na ljudima ne može se govoriti o učinkovitosti fitoestrogena u žena.

Proteini

Unos velikih količina proteina životinjskog porijekla vjerojatno nas izlaže većem riziku od osteoporoze. Izvjestan broj istraživanja je pokazao da povišen unos proteina rezultira povišenim gubitkom kalcija putem urina (iako ovaj gubitak nije uvijek statistički značajan). Ipak, treba znati da su za formiranje kosti potrebni proteini i stoga unos proteina ne smije biti niti prenizak. Teško je povući oštru granicu između visokog i niskog unosa proteina, no jedno je sigurno – proteini koje jedemo moraju biti visokovrijedni (poput proteina sirutke i sojinih proteina). Suplementiranje proteina u starijoj dobi rezultira boljim zdravljem kosti i općenito cijelog organizma.

Fluor, cink, bakar, mangan i bor su elementi u tragovima koji sudjeluju u metabolizmu kosti, a potrebno ih je unositi u vrlo malim količinama.

**prim. Ines Balint,
dr. med. spec. obiteljske medicine**

Nutrijent	Djelovanje	Izvor
Kalcij	izgrađuje kosti	mliječni proizvodi, sezam, alge, kelj, badem, grah, amarant, brokula
Lizin	poboljšava apsorpciju kalcija, sprečava njegov gubitak iz organizma, potiče izgradnju koštanog tkiva	soja, grah, mlijeko, sir, slanutak, amarant, leća
Vitamin D	odgovoran je za apsorpciju kalcija	redovito sunčanje
Magnezij	poboljšava apsorpciju kalcija, izgrađuje kosti	zeleno lisnato povrće, grah, integralne žitarice, orašasto voće i sjemenke

Maslinovim uljem do jačih kostiju

Progresivna bolest koja dovodi do smanjenja koštane mase i gustoće kosti zove se osteoporoza. Uvjereni smo kako od nje boluju starije osobe te je najčešće ustanovimo kod pojava fraktura. No, trebamo biti mudri pa već iza 30 godine života poduzeti potrebne korake kako bismo smanjili osteoporozu u poznoj dobi.

Apsorpcija hranjivih tvari se smanjuje, naročito iza 50-te godine. Ako imamo loše prehrambene navike, ranije ostajemo bez dovoljno probavnih enzima, a i kvaliteta sluznice je znatno urušena. Želimo li smanjiti mogućnost pojave osteoporoze izbjegavajmo kofein, slatka jela i slatka pića, suviše crvenog mesa, umjetne boje, konzervanse, rafinirane namirnice, a naročito alkohol, cigarete i gazirana slatka pića.

Umjerenost u navedenom jamči bolju i kvalitetniju funkciju probavnog sustava te veći stupanj apsorpcije hranjivih tvari. Svakako preferirati tamnozeleno lisnato povrće, smokve, orahe, školjke, ribu s kosti i grahorice. Važno je da obroke pripremamo s maslinovim uljem. Naime, maslinovo ulje može prevenirati osteoporozu. Brojne studije potvrđuju da konzumiranje maslinova ulja utječe na razinu osteokalcina u organizmu. A više osteokalcina znači i bolje kosti.

Aktivnost osteokalcina ovisi o D3 vitaminu, za što nam je potrebno oko jedan sat boravka na suncu, ali i o razini vitamina K zbog kojeg i jedemo lisnato povrće. Naime, K1 iz zelenog povrća u našem organizmu prelazi u K2. Da bi K1 konvertirao u K2 potrebne su dobre bakterije u probavnom sustavu pa stoga predlažemo smoothie s maslinovim uljem kako bi stimulirali zdravlje svoje mikroflore.

Vitamin K2 pomaže kretanju kalcija u željeno koštano područje. Osteokalcin usisava kalcij iz krvi i poslaguje ga u koštanu matricu, a osteokalcina imaju više osobe koje se hrane maslinovim uljem.

Manjak minerala je vrlo često uvjetovan prehranom siromašnom istim. Ponekad organizam otpušta esencijalne minerale kao što su kalcij i magnezij s ciljem postizanja optimalne pH vrijednosti i neutralizacije kiselosti koju proizvedemo prehranom i stilom života.

Organizam gubi optimalan pH balans ako smo pod stresom, ako dugotrajno jedemo suviše slatkih jela, konzumiramo alkohol, lijekove i prženu hranu. Stoga mu možemo pomoći unosom namirnica pH lužnatih vrijednosti i smanjenjem unosa namirnica koje daju pH kiselu vrijednost.

pH vrijednost namirnice se ne određuje organoleptički već mjerenjem pepela paljenih namirnica u kalorimetru. Na isti način se određuje i pH složenih jela.



**Ljudima sklonim
artritisu i sličnim
bolestima preporučuje
se jedan do dva dana u
tjednu reducirati unos
namirnica životinjskog
porijekla**





Doručak

Jaje s radičem

1 jaje
150 g radiča
1 pecivo od zobenog brašna
3 dcl soka od jagode

Priprema I: Skuhati polutvrdo jaje. Pecivo oblikovati tako da ima udubljenje. Opran i sitno nasjeckan radič utisnuti u pecivo preko kojeg dodati kuhano jaje.

Priprema II: Tvrdo skuhati jaje, žutanjak spojiti sa sitno nasjeckanim radičem. U smjesu dodati komadiće prepečenog peciva od zobenog brašna. Nadjev položiti u polovice tvrdo kuhanog bjelanjka.

Kefir s pahuljicama i bademom

1 pakiranje kefira
80 g pahuljica
1 žličica mljevenih badema

Priprema I: U čašu spojiti kefir, pahuljice od integralnog brašna i bademe.

Priprema II: Usitniti pahuljice, dodati mljevene bademe i dvije žlice kefira. Dodati prstohvat soli i lagano zapéći kao američke palačinke. Poslužiti uz preostali kefir.

Voćni doručak

200 g bobičastog voća
30 g preprženih i mljevenih oraha
50 g zobenih pahuljica
20 g mozzarella sira

Priprema I: U zdjelici spojiti sve sastojke.

Priprema II: Usitniti pahuljice i prepržene mljevene lješnjake te s malo vode oblikovati smjesu, zapeći pa na tako dobivenu pločicu položiti mozzarellu i bobičasto voće.

Kruh sa sezamom i smokvom

80 g kruha ili peciva sa sezamom
20 g namaza od smokve
čaj od koprive + vražja kandža

Palačinka sa suhom smokvom

Ispeći palačinku od cjelovitog brašna i namazati namazom od suhih smokava.

Bijela kava na starinski način

1,5 dcl mlijeka+Ca

1 dcl Divke

dvopek od integralnog brašna

10 g maslaca

Priprema I: U mlako mlijeko dodati kuhanu Divku. Dvopek namazati s maslacem.

Priprema II: Divku popiti kao zamjenu za kavu. U mlako mlijeko namočiti dvopek s maslacem.





Ručak

Sarme s listom vinove loze

500 g mljevenog mesa (junetina ili puretina)
10 listova vinove loze
1 manja šalica riže
1 crveni luk
3 do 5 češnja češnjaka
sol, peršin, papar
crvena paprika
maslinovo ulje

Priprema: Mlade i neprskane listove vinove loze blanširati nekoliko sekundi. Mljeveno meso spojiti s rižom i lagano prodinstanim crvenim lukom te nasjeckanim peršinom, bijelim lukom i začinima. U smjesu prema želji dodati i jednu sitno naribanu mrkvu. Pripremljen nadjev uvijati u ocijeđeni list vinove loze. Lagano kuhati uz dodavanje vode, maslinova ulja i crvene paprike. U posudu u kojoj se kuhaju sarmice dodati pet cijelih listova i nekoliko krumpira presječenih na pola. Listove vinove loze nakon kuhanja odstraniti. Poslužiti sarmu s kuhanim krumpirom i umakom od kuhanja.

Juha od fazana s narančom

150 g mesa fazana (može i zec)
15 g crvenog luka
mješavina začina za divljač
bijeli luk, peršin, lovorov list
100 g krumpira
50 g mrkve
50 g korijena selen
1 žlica varenike ili proška
50 g naranče
1 žlica vrhnja
malo maslinova ulja

Priprema: Na malo ulja popržiti usitnjeno meso i dodati povrće. Podliti vodom i kuhati dok ne bude mekano. Pred kraj dodati varenik ili prošek i komade naranče. Prije posluživanja dodati žlicu vrhnja.

Juha od koromača

1 koromač
2 mrkve
mladi luk
peršin
sol, papar
3 režnja bijelog luka
1 lovorov list
1 dcl maslinova ulja

Priprema: Koromač, mrkvu i mladi luk lagano propirjati na malo maslinova ulja. Dodati mlaku vodu i kuhati dok povrće ne omekša. Kada je na pola kuhano izdvojiti oko trećinu povrća koje je potrebno usitniti mikserom i potom vratiti u posudu sa sjeckanim povrćem. Nastaviti kuhati do potpune mekoće mrkve. Pred sam kraj dodati sjeckani bijeli luk i peršin te maslinovo ulje.

Juha od mrkve

4 mrkve
1 poriluk
3 režnja češnjaka
peršin
2 žlice maslinova ulja

Priprema: Očišćenu mrkvu kuhati u velikim komadima dok ne omekša. Izvaditi iz vode i usitniti mikserom. Na malo ulja popržiti bijeli dio poriluka koji je prethodno isječen na tanke kolutiće. Na popržen poriluk dodati mrkvu te podlijevati vodom u kojoj je mrkva kuhana. Pri samom kraju u juhu dodati nasjeckani peršin i bijeli luk. Prije posluživanja u juhu dodati jednu žlicu maslinova ulja. U juhu ugodne topline za konzumiranje dodati 15 biljnih kapi KREŠE.

Juha od crvene leće

150 g crvene leće
1 krumpir
lovorov list
mješavina mediteranskih začina
maslinovo ulje

Priprema: Opranu crvenu leću kuhati u slanoj vodi uz dodatak lovorovog lista i krumpira. Kada je leća gotova, dodati mješavinu mediteranskih začina i maslinovo ulje.

Kozice s palentom

200 g kozica
50 g palente
50 g ribanog sira
peršin, sol, papar
maslinovo ulje

Priprema: Kozice ispeći na dijetal tavi. Palentu kuhati prema uputama. U palentu dodati sitno nasjeckan peršin, sol, papar, ribani sir i 15 biljnih kapi ribizla. Palentu preliterati u kavlup. Kada se stvrdne položiti na tanjur, a potom na podlogu od palente servirati kozice.

Salata od mirisnog bilja

manja šalica zobenih pahuljica
sok od 1 limuna
0,5 dcl vode
1 jabuka
avokado
1 crvena paprika
mrkva
svježa menta i bosiljak
2 jušne žlice mljevenih ora

Priprema: Zobene pahuljice (koje se ne kuhaju) podliti s vodom u kojoj je ocijeđen sok limuna. U drugu posudu dodati usitnjenu papriku, avokado te naribanu mrkvu i jabuku. Spojiti sa zobenim pahuljicama te sve povezati dodajući sjeckanu mentu, bosiljak i mljevene orahe.





Zapečene brokule

150 g brokule
70 g ječma
80 g ribanog sira

Priprema: Skuhanu brokulu posložiti u vatrostalnu zdjelu. U vodi u kojoj se kuhala brokula skuhati namočeni ječam. Na brokulu dodati ječam i ribani sir. Politi s malo ulja i dodati malo vode u kojoj su kuhane brokule. Zapeći.

Varivo od slanutka i korjenastog povrća

150 g slanutka
1 mrkva
1 korijen peršina
1 luk
2 do 4 režnja bijelog luka
1 list lovora
10 g maslinova ulja

Salata:

30 g rajčice
30 g krastavca
prstohvat bosiljka

Priprema: Sve sastojke usitniti, podliti slanom vodom i kuhati. Maslinovo ulje dodati prije jela. Obavezno prethodno namakati slanutak i prvih 15 minuta kuhati u otvorenoj posudi. Lovorov list umanjuje napuhivanje koje uzrokuju namirnice iz skupine leguminoza.



Večera

Mlinci s lignjama

120 g liganja
50 g tjestenine - mlinci
1 žlica ulja
sol, papar, peršin
1 dcl bijelog vina

Priprema: Očišćene lignje peći na malo masnoće na tavi s obloženim dnom. Nakon 15 minuta lignje izvaditi, a u masnoću na kojoj su pečene lignje dodati vino i vodu te kada provri dodati mlince. Začiniti prema želji.

Srdela i miješana salata

100 g srdela
1 rajčica
1 krastavac
1 šalica matovilca
80 g kuhanog kukuruza
ulje, ocat
grančica ružmarina

Uz ribu (može i riba iz konzerve) poslužiti salatu. Ružmarin je jak antioksidans. S unutrašnje strane lista ružmarina su male kapljice ružmarinovog ulja. Namakanjem grančice u maslinovo ulje spoje se korisni sastojci te je potrebno njime namazati pečenu ribu.

Francuska salata s ananasom i feta sirom u lepinji od krumpira

50 g kuhanog krumpira
50 g kuhanog graška
50 g kuhane mrkve
20 g kiselih krastavaca
20 g feta sira
1 žličica senfa
1 jabuka
1 jogurt
sol, papar, bosiljak,

Priprema: Skuhati povrće, ohladiti i pomiješati sa sjeckanim krastavcima, ribanom manjom jabukom i dodacima.

Lepinje od krumpira

100 g krumpira
1 jaje
1 žlica brašna
1 žlica maslaca

Priprema: Skuhati krumpir isječen na kolutiće. Pjenasto umutiti jaje, brašno i maslac. Sve spojiti i zapéći na dijetal tavi ili u posudi s malo ulja.

Salata od leće i matovilca

100 g kuhane leće
30 g ljubičastog luka
30 g rajčice
50 g kristal salate
maslinovo ulje, limunov sok, sol i papar

Priprema: Spojiti usitnjene sastojke i začiniti prema želji.

Savijača od gljiva i pire od špinata

100 g lisnatog tijesta
100 g gljiva
10 g šunke
30 g sira
300 g špinata
sol, ulje

Priprema: Gljive pirjati, dodati ribani sir i šunku. Péći u lisnatom tijestu. Špinat blanširati u malo vode te u blenderu napraviti pire.



Sirova hrana



Pomodarstvo ili potreba?

Sirova hrana ili raw food, Paleo prehrana, smoothie... riječi koje danas sve češće čujemo... Što je moda, a što potreba? Gdje počinje, a gdje prestaje granica između potrebe, mode, zdravlja i bolesti u prehrani?

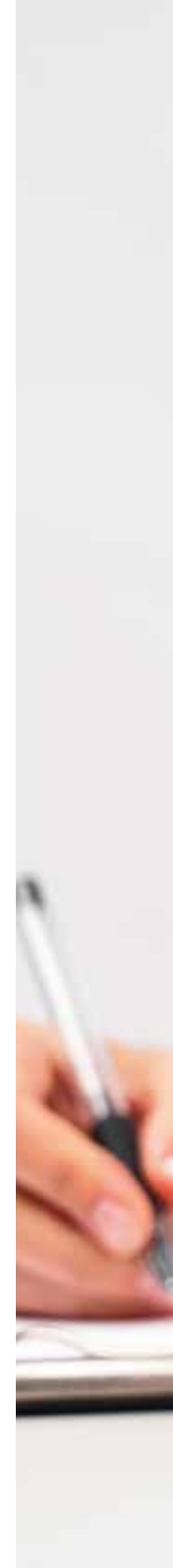
U vrijeme današnjeg ubrzanog načina života kada se u većini kućanstava ne jede kvalitetno nego se propagira fast food, kao suprotnost se razvija jedan sasvim drugačiji način prehrane i stila života - raw food ili sirova hrana.

Sirova hrana je ona koju unosimo u organizam, a nije izložena djelovanju visokih temperatura. Tu se ne radi isključivo o unosu nekuhanog i neprerađenog voća i povrća, kao što samo ime govori, već se namirnice ne smiju termički obrađivati na temperaturi iznad 45 stupnjeva jer se smatra da se u tom procesu gubi vrijednost enzima koji su potrebni za što bolju apsorpciju i iskoristivost nutrijenata koji se nalaze u hrani. U samoj pripremi hrane se koristimo miksanjem, cijedenjem, mariniranjem, fermentiranjem, klijanjem i dehidriranjem jer se upravo tako čuva aktivnost enzima koji se nalaze u hrani. Pojedini autori i nutricionisti zagovaraju upravo kombinaciju kuhane i sirove hrane kao optimalan izbor za zdrav život jer se kod nekih namirnica potrebni enzimi oslobađaju upravo krat-

kim kuhanjem na pari, a ako se jedu sirovi nemaju takvu pozitivnu vrijednost (primjerice, likopen iz rajčice, indol iz brokule).

S obzirom na sve brže rastući trend i sve veći broj pobornika ovakvog načina prehrane, proveden je cijeli niz različitih studija koje pokazuju da se kod osoba koje prakticiraju ovakav način prehrane smanjio rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih bolesti pa samim tim i komplikacija do kojih one dovode. Također je utvrđeno i da se smanjio broj oboljelih od pojedinih karcinoma, te pretilosti i njenih komplikacija.

Danas se zna da osim pozitivnog učinka na zdravlje ljudi, unos samo sirove hrane dovodi do nedostatka vitamina B12, kalcija, željeza i omega 3-masnih kiselina, nedostatka cinka, a posljedično može dovesti i do gubitka koštane mase. Kod adolescentica i žena reproduktivne dobi može doći i do amenoreje (smatra se da je uzrok tome nedovoljan unos energije), a zabilježene su i dentalne erozije. Također je važno naglasiti da su organizmu osim vitamina, minerala i antioksidansa iz voća i povrća, potrebne i esencijalne aminokiseline i masnoće iz hrane životinjskog porijekla.





“ Sirova hrana je ona koja nije izložena djelovanju visokih temperatura. Ne radi se isključivo o unosu nekuhanog i neprerađenog voća i povrća već se namirnice ne smiju termički obrađivati na temperaturi višoj od 45 stupnjeva ”

Ako se odlučimo na sirovu prehranu, potrebno je poznavati pravila pripreme, kontraindikacije unosa pojedinih sirovih namirnica kod nekih bolesti, te prehrambene i kalorijske potrebe našeg organizma. Većina nutricionista će preporučiti kombinaciju sirove i kuhane hrane, te pogotovo kuhanje na pari kojim nećemo ukloniti neophodne enzime, ali ćemo omogućiti oslobađanje drugih hranjivih tvari i neutralizaciju prirodnih otrova koje neke namirnice sadrže. To znači da postoje namirnice koje se preporučuje kuhati (najčešće na pari) kao što su rajčica, mahunarke, mrkva, prokulica, kelj, brokula i kupus. Tako pripremljene namirnice imaju višu nutritivnu vrijednost i lakše su probavljive.

Mahunarke je potrebno termički obraditi jer sirove povećavaju mogućnost aglutinacije eritrocita (pojačana sklonost 'ljepljenju' eritrocita uz mogućnost bržeg stvaranja ugruška).

“ U samoj pripremi hrane se koristimo miksanjem, cijedenjem, mariniranjem, fermentiranjem, klijanjem i dehidriranjem jer se upravo tako čuva aktivnost enzima koji se nalaze u hrani ”

Važno je naglasiti da pojedine namirnice kao što je npr. đumbir ne smiju konzumirati osobe koje uzimaju preparate varfaina i acetilsalicilne kiseline u terapiji. Također je opće poznato da sok grejpa umanjuje djelotvornost oralnih kontraceptiva.

Pojedine namirnice kao što su avokado, bobičasto voće, luk i šljive smatraju se izvrsnim kod ljudi sklonih alergijama. Sirutka je odavno poznata kao odličan dodatak prehrani kod bolesti jetre, osteoporoze, alergija, te đumbir koji olakšava simptome postoperativnih mučnina, ali i smanjuje umjerenu bol kod reumatoidnog artritisa i osteoartritisa.

Rajčica je bogata likopenom koji se oslobađa kuhanjem i konzerviranjem rajčice, a smatra se da štiti od pojedinih vrsta karcinoma i zato je preporučujemo jesti kuhanu ili konzerviranu.

“ Neke namirnice se preporučuje kuhati, najčešće na pari, a to su rajčica, mahunarke, mrkva, prokulica, kelj, brokula i kupus. Tako pripremljene namirnice imaju višu nutritivnu vrijednost i lakše su probavljive ”

Mrkva je bogata beta karotenom čiji se udio povećava kuhanjem. Prokulice su bogate vitaminom B6 i C, te folnom kiselinom, a preporučuje se njihova priprema kuhanjem na pari. Brokula je namirnica koja sadrži indol koji se oslobađa kuhanjem na pari, dok se enzim mirozinaza uništava kuhanjem. A upravo su i jedan i drugi odgovorni za smanjenje rizika za razvoj ulkusa želuca i karcinoma želuca. Špinat je bogat vitaminima K, C i A, te magnezijem, manganom i folatima i ako se kuha (preporučuje se samo kratkotrajno kuhanje na pari). Kelj je namirnica koja bi se trebala također samo kratko prokuhati na pari da se ne unište vitamin C, folati i vitamin A kojim obiluje. Kupus je bogat luteinom, te beta karotenom, ali i vitaminom C.

Kako se naglašavaju pozitivna svojstva pojedinih namirnica, tako je važno upozoriti i na ograničenja u konzumaciji sirove hrane kod pojedinih bolesti.

Kod bolesti štitnjače važno je naglasiti da u zelenom lisnom povrću postoje glukozinolati koji su goitrogene tvari i smanjuju učinak štitnjače jer onemogućuju apsorpciju joda i zbog toga se kod ljudi s poremećajem rada štitnjače preporučuje termička obrada lisnatog povrća.

Danas se sve češće susrećemo s pacijentima koji boluju od reumatoidnog artritisa, ali i ostalih osteoartritisa i kojima je u terapiji osim lijekova važna i promjena stila života i prehrane. Takvim pacijentima preporučujemo smanjen unos mlijeka i mliječnih proizvoda, u akutnim fazama bolesti trebaju izbjegavati gluten (iako su rezultati studija različiti) i šećere, te im savjetujemo prehranu bogatu bobičastim voćem, plavom ribom, zelenim lisnatim povrćem, voćem i sezamom.

O celijakiji su stvari odavno poznate i danas se ona sve češće otkriva te je kod takvih pacijenta neophodno upozoriti ih i upoznati s izvorima glutena kako bi mogli spriječiti razvoj simptoma same bolesti.

Kod osteoporoze se ne preporučuje unos sirove hrane, pogotovo ne unos sirovog kupusa, prokulice, cvjetače.

Bolesti gastrointestinalnog trakta su veliki izazov za sve ljubitelje sirove hrane, no neke bolesti je podnose, a neke ne. Svakako je prije upitno konzultirati liječnika.

U liječenju pankreatitisa je apsolutno zabranjen unos sirovih namirnica, te se preporučuje kuhanje ili pirjanje čak i jabuke prije unosa.

U Chronovoj bolesti je često nepodnošenje laktoze, te se stoga ne preporučuje konzumiranje sirovog mlijeka i mliječnih proizvoda koji nisu fermentirani. Preporuka je da se hrana kuha, te je potreban dodatni unos kalcija. Također je zabranjeno konzumiranje orašastih plodova, ananasa, grožđa, smokvi i krušaka.

Kod bolesti jetre koja se smatra najvećim prerađivačem našeg organizma preporuka je da se u određenim bolestima konzumira sirova hrana kao što su mrkva, radič, rikula, raštika, peršin, artičoka. Kod hemokromatoze se preporučuje konzumiranje tamnozelenog lisnatog povrća, te tamnocrvenog povrća i sušenog voća.

Kod ljudi koji pate od nadutosti, preporuka je konzumacije hrane koja je pripremljena pranjem, namakanjem i kuhanjem.

Preporuke za prehranu pacijenata s kroničnim gastritisom uključuju korištenje soka od svježeg kupusa, konzumaciju ribe, ali i zabranu unosa rajčice, agruma, punomasnog mlijeka, češnjaka, čilija i crvene paprike.

Ovdje sam se pokušala osvrnuti samo na nekoliko osnovnih činjenica koje bi morali znati i mi kao liječnici kod prvog kontakta s pacijentima i kao osobe kojima će se oni obratiti za savjete u vezi prehrane i stila života. Za sve detaljnije informacije preporučujem literaturu i knjige o sirovoj prehrani.

Možemo zaključiti da je najbolje kombinirati sirovu i kuhanu prehranu, te da je kod sirove prehrane neophodan postepen unos sirovih namirnica i postepeno navikavanje na takav način prehrane uz edukaciju i osvrt na nutritivnu vrijednost namirnica koje se unose da bi prevenirali deficit pojedinih mikronutrijenata.

Raw food je naziv novog prehrambenog trenda čije osnovno načelo počiva na termičkoj obradi na najviše 45 stupnjeva Celzijusa. Zaljubljenici sirove hrane i obroka pripremljenih bez termičke prehrane poštuju činjenicu da su nutritivni gubici namirnica na visokim temperaturama razlog vitaminski siromašnih obroka i razgrađenih biljnih enzima.

“ Prednost raw foodizma je što se takvim oblikom prehrane povećava unos voća i povrća u odnosu na konvencionalni model prehrane suvremenog čovjeka. Znatno je povećan i unos biljnih vlakana što je preduvjet optimalnog rada probavnog sustava ”

Upravo su fitonutrijenti, vitamini i minerali važni za ljudski organizam pa su sljedbenici raw foodizma sigurni kako ovakav model prehrane jamči maksimalnu energiju, izostanak bolesti, gotovo idealno funkcioniranje ljudskog organizma.

Stručnjaci napominju kako se radi o podgrupi vegeterijanske prehrane koja maksimalno gastronomski oponaša tzv. konvencionalnu prehranu.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) promovira standarde koji su osnova službene dijetetike i prema kojima su kreirane smjernice za prehranu bolesnika. Danas nemamo dovoljno pouzdanih i znanstveno obrađenih iskustava primjene sirovojedstva i sličnih modela prehrane kod pacijenata gdje su predviđena ograničenja u prehrani (npr. kod dijabetesa, hipertenzije, kolitisa) da bismo imali podatke koji ukazuju na djelovanje ovog modela prehrane kod istih.

Prednost raw foodizma je što se takvim oblikom prehrane povećava unos voća i povrća u odnosu na konvencionalni model prehrane suvremenog čovjeka. Znatno je povećan i unos biljnih vlakana što je preduvjet optimalnog rada probavnog sustava, ali i uravnoteženog probiotičkog stanja unutar istog.

Po meni, najveća prednost ovog pokreta je upravo na doprinosu unosa dostatne količine prebiotika bez kojih nema rasta i održanja probiotika u probavnom sustavu. Ugledni znanstvenik dr. Duško Ehrlich u svom znanstvenom istraživanju 'Mikrobi ljudskih crijeva - zanemareni organ koji utječe na zdravlje i bolest' dolazi do zaključka kako cijeli, tj. veći dio imunog sustava, ovisi upravo o ravnoteži mikroba u ljudskim crijevima.

Prednost pokreta raw food je i u isključenju rafiniranih šećera iz prehrane te u smanjenju unosa zasićenih masti kao i namirnica s trans mastima.

U praksi se pojavljuje problem kod osoba čija osnovna farmakološka terapija može biti ugrožena zbog interakcije lijeka i nekih od namirnica koje predstavljaju 'novinu' u jelovniku pacijenta. Ugroženi su i pacijenti sa divertikulozom i osobe s povremenim upalnim procesima sluznice probavnog trakta. Naročitu pažnju potrebno je posvetiti osobama sa sideropeničnom anemijom, a i osobe sa smanjenim apsorpcijskim kapacitetom također trebaju redovit nadzor.

Jedna od zabluda je da se ovim modelom prehrane može isključiti hiperlipidemija i sindrom masne jetre. No, praksa je u ovim slučajevima pokazala nepodudarnost između očekivanog i postignutog.

Sve zdrave osobe mogu biti povremeni ili stalni sljedbenici ove životne filozofije, ali uz dodatno informiranje o raw

food prehrani i načinu pripreme jela. Ovakav način prehrane podrazumijeva potpunu eliminaciju namirnica koje se ne mogu konzumirati ako nisu termički obrađene te se predlaže uvrštavanje namirnica koje iste mogu zamijeniti po kemijskom sastavu.

Raw foodizam zahtijeva nešto drugačiji način pripreme obroka u odnosu na tzv. konvencionalni model prehrane. Sljedbenici ovog stila prehrane nisu i ne smiju biti lišeni gastronomske ugone, a kulinarske vještine su im na zavidnoj razini. Najsvjetliji primjer iz mog iskustva je Aleksandra Alex Žarak kojoj je raw food prehrana poboljšala kvalitetu života, ali i primjer velike predanosti u istraživanju namirnica potrebnih za ovaj model prehrane i zalaganju u pripremi jela. Alex je blogerica, među pionirima je raw fooda i jedan od svjetskih raw coacha. Alex nam pomaže svojim dugogodišnjim iskustvom i nadamo se da ćemo mnogima koji već prakticiraju raw food pomoći da obogate svoj jelovnik. A svima onima koji se po prvi put susreću s ovakvim modelom prehrane nudimo dodatne korisne informacije kroz njezino iskustvo.

Što o svemu kaže Raw coach Alex?

Prednosti sirove prehrane su brojne: bolji san, više energije, lakoća i polet, pozitivan pogled na svijet, prirodna regulacija težine, bolja i brza probava, poboljšanje tena, gotovo pa pomlađivanje, sjajnija kosa, ubrzavanje metabolizma. Može li biti išta loše u prehrani koja vaše tijelo hrani brojnim vitaminima i mineralima iz svježeg voća i povrća? To je, doista, kao da svakog dana pojedete 'duginu lepezu' što mi nutricionisti stalno preporučujemo, a bez prevelikog truda. Kada tijelo počastite s nekoliko dana sirove prehrane, ono će samo prepoznati koliko mu to godi da će nastaviti žudjeti za zdravom, zelenom hranom. I sama sam primijetila kako ponekad prolazim pored samoniklog bilja u prirodi i zamišljam, gotovo sa slinom u ustima, kako bih ga ubrala i ubacila u smoothie ili kakvu raskošnu salatu.

Da se razumijemo, sirova hrana ne podrazumijeva da po cijele dane samo brstite zelenilo, ona uključuje i konzumaciju lanenih sjemenki, kao i ostalih sjemenki po želji te oraštih plodova. Iznenadili biste se kakva sva jela možete pripremiti od tih namirnica.





Mislim da će se nutricionisti složiti da povećano konzumiranje voća i povrća povećava količinu vlakana stoga nekim ljudima treba preporučiti oprez u početku jer će tijelu trebati neko vrijeme da se navikne na toliku količinu vlakana koja se inače ne unosi klasičnom prehranom. No, jednom kad se tijelo privikne na dodatna vlakna, ona će poslužiti kao velika četka koja će izbaciti dugogodišnje naslage iz vaših crijeva za koje niste ni u ludilu pomišljali da postoje.

Osobno, prednosti sirove hrane za mene su ta što mi je, iako i dalje s veseljem isprobavam nove recepte, olakšala prehranu. Svako jutro dan započinem svježim cijeđenim hladno prešanim sokom. Malo kasnije popijem veliki zeleni smoothie. Za ručak pojedem salatu ili ako sam malo radišnije raspoložena priprelim nešto iz dehidrataora - sirovu pizzu, kreker, možda burito, a navečer se počastim čija pudingom ili si napravim sirovi sladoled. Ako ga još niste probali, ne znate što propustate. I da, sirova hrana je smanjila moju žudnju za slatkišima jer kad pijete zeleni smoothie i zelene sokove, slatkiši vam više nisu toliko ukusni. Naravno, ima puno zdravih sirovih slatkiša. Primjerice, puding od čokolade koji se zapravo radi od avokada (zdrava masnoća) i sirovog praha kaka. Cheesecake koji se priprema od indijskih oraščića i kokosovog ulja. Nema čovjeka koji je probao sirove slatkiše, a da mu se nisu odmah sviđali.

Budući da se svi sastojci konzumiraju sirovi i najbliže svom izvornom obliku, obično je tijelu dosta manje od uobičajene količine i lakše prepozna kad je sito. Shodno tome se i vi osjećate lakši. Takva prehrana je i jeftinija. Netko će reći, ali sve su te 'super - namirnice' koje konzumirate poput mace, moringe, spiruline, klorela i slično skupe. Da, inicijalno, ali se troše u malim količinama. A i radije bih platila više danas i uložila u svoje zdravlje, nego manje trošila danas, a kasnije više potrošila na liječnika.

Dijana Ramić Severinac,
dr. med. spec. obiteljske medicine

OPREMITI SVOJU KUHINJU

Kad krećete u raw food ili sirovojelstvo za početak vam ne treba puno toga.

- ⇒ **Multipraktik** – ovo je najvažniji aparat i najčešće ćete ga koristiti u danu, odličan je za kruh, kreker, paštete, kolače te sjeckanje povrća za, primjerice, šalšu
- ⇒ **High - Speed Blender** – najvažnija investicija za ovaj način prehrane. Možete početi s bilo čime, no ako ste imali ozbiljni, nema dvojbe, jedino Blendtec ili Vitamix dolaze u obzir jer melju sve u rekordnom roku. S njima možete raditi maslance od badema, lješnjaka, kikirikija ili kokosa što je na dulje staze ogromna ušteda
- ⇒ **Daska** (najbolje od bambusa) i **oštar nož** (idealno je keramički jer hrana prerezana njime ne oksidira)
- ⇒ **Mandolina** – sjajna stvarčica za rezanje povrća u maštovite oblike, dat će novu dimenziju vašim rezancima od tikvice (birajte hoćete li špagete ili fettuccine)
- ⇒ **Excalibur dehidrator** – ovo je već za napredne, ali vrijedi ga spomenuti jer sirovu hrani daje neslućene dimenzije, s njime možete raditi pizzu, svoj kruh i kreker, sušeno voće i povrće i štošta drugo

Doručak

Zelena čarobnica

1 šalica svježeg ananasa, narezanog
sok od pola limuna i ribana korica, ako je limun
organski (ili ubacite cijeli limun bez kože ako imate
jači blender)

1 manja sjeckana crvena jabuka (slatka)
šaka, dvije očišćenog špinata ili 2,3 lista kelja
2 šalice smrznutog, narezanog manga
2,5 dl vode

Priprema: Stavite sve sastojke u blender i usitnite u
pjenušav i slastan napitak. U hladnjaku napitak može
odstajati i nekoliko dana.





Dekadentni čokoladni mousse

3, 4 datulje, namočene u vodi ako nemate jaki blender
2 žlice javorovog ili agavinog sirupa ili meda
3, 4 žlice sirovog kakaa
korica ribane naranče, ako je organska
sok pola ili cijele naranče, ovisi koliko je sočna
1 žlica maslaca od badema
ekstrakt od vanilije
1 žlica kokosova ulja
1 šalica sjeckanog, oguljenog avokada
prstohvat himalajske soli

Priprema: Sve sastojke smiksajte u blenderu i provjerite okus pa dodajte još nešto ako nedostaje (sok naranče ili sladilo). Stavite hladiti u zdjelice i prije posluživanja dodajte različite vrste bobičastog voća.



Mousse je pun dobrih masnoća iz avokada koje obiluju vitaminima, mineralima, antioksidansima te vlaknima. Zbog svog sastava ovaj je mousse vrlo zasitan pa će vam i mala količina biti dovoljna.

Hummoli

1 do 2 šalice preko noći namočenog slanutka, ispranog (može se držati preko noći na štednjaku u do 45 stupnjeva zagrijane vode)
pola avokada
2 žličice maslinova ulja
sok od 1 limuna
sjeckani korijander (prema želji)
himalajska sol (prema želji)

Priprema: Ubacite sve sastojke, osim korijandera, u blender ili multipraktik i malo provrtite. Probajte i dotjerajte prema vlastitom ukusu. Rukom umiješajte korijander i stavite u zdjelicu te poslužite sa štapićima od povrća za umakanje.



Sigurno ste već čuli za hummus, ukusni orijentalni namaz od slanutka (inače, slanutak je nova supernamirnica), a i za meksički guacamole. No, prava čarolija nastaje kad se to dvoje spoji u neodoljivi namaz ili umak, ovisno o ukusu i mašti.



Ovaj namaz možete poslužiti na druženju s prijateljima. Umjesto štapića od povrća možete ga poslužiti s krekerima, kruhom ili tortilja čipsom. Odlično bi se slagao i s kvinojom.

Smoothie za gospodu

1 kruška
šalica od 2 dcl jagoda, kupina ili malina
matovilac (koliko stane na otvoren dlan)
2 dcl sirutke (može i biljno mlijeko)
1 do 2 jušne žlice mljevenih oraha

Priprema: Stavite sve sastojke u blender i smiksajte u pjenušav i slantan napitak. U hladnjaku napitak može odstajati i nekoliko dana. Ako je vanjska temperatura visoka dodati u smjesu oko 2 dcl hladne vode. Za očuvanje prostate dodati 20 kapi biljnog ekstrakta koprive.

Smoothie za dame

3 kriške ananasa
1 jabuka
2,5 dcl soka od kupine
1 dcl vode ili čaja od kamilice
1 list koromača
1 žlica zobениh pahuljica

Priprema: Stavite sve sastojke u blender i smiksajte u pjenušav i slantan napitak. U hladnjaku napitak može odstajati i nekoliko dana. Možete dodati 20-ak biljnih kapi maslačka za izvrstan detoks, posebice ako ste na anticelulitnom programu.

Nutella smoothie ili sportski doručak

2 šalice mlijeka od lješnjaka ili badema
1 šalica leda
pola avokada
pola šalice sirovog kakaa
četrtnina šalice javorovog sirupa
4 do 6 datulja
ekstrakt od vanilije
prstohvat soli

Priprema: Sve smiksajte u blenderu. Ako želite, smoothie pospite s mljevenim orasima ili bademima.



Ovo je prava bomba i naravno da takav smoothie nećete piti svaki dan. Ali, vaši klinci rastu pa im koji put možete izaći u susret.

Ručak

Za ručak vam trebaju kruh ili krekeri koji su doista vrlo jednostavni za napraviti, potrebne su vam samo lanene i suncokretove sjemenke i to je to! Odlično je što je dokazano da su mljevene lanene sjemenke pravi ženski saveznik: redovitim uzimanjem regulira se razina estrogena u post-menopauzalnih žena te smanjuju kolesterol. Osim toga, dobar su izvor magnezija i omega-3 esencijalnih kiselina kao i odličan izvor vlakana pa olakšavaju redovitu stolicu. Sjemenke suncokreta su izvanredan izvor vitamina E koji ima značajna anti-upalna svojstva, te je odličan za zdravlje kostiju. Zbog velike količine magnezija dobro utječe na naše živce, relaksira ih te umanjuje učestalost migrena i smanjuje visoki krvni tlak.

Žudite za juhom? Nema problema, učas možete napraviti vrlo ukusnu krem juhu od gljiva. Najjednostavnije je napraviti juhu od šampinjona jer su uvijek dostupni, nemojte se ograničavati, kušajte i druge gljive. Gljive ubrzavaju rastapanje masnoća, a osim visokog udjela proteina, sadrže i vitamine C, B6 i B12 koji dobro djeluju na poboljšavanje imuniteta i izbacivanje toksina iz tijela, a zbog svog udjela vlakana, smanjuju loš kolesterol.

Krekeri

2 šalice lanenih sjemenki (namočenih u 2,5 šalice vode)
1 šalica suncokretovih sjemenki (namočenih u šalici vode te potom ispranih)
sol prema želji

Priprema: Namačite sjemenke (svake posebno) barem šest do deset sati. Preporuka je da ih potopite ujutro i onda su navečer spremne za postupak i sušenje preko noći. Nakon što ste isprali suncokretove sjemenke, ubaciti ih u zdjelu s lanenim sjemenkama koje će u međuvremenu nabubriti i postati jako želatinozne. Promiješajte ih i dodajte soli ako želite, kao i eventualno druge začine. Razmažite smjesu na Teflex podlogu dehidratora ili na papir za pečenje te nožem zarežite oblike krekeri. Dehidrirajte ih od 6 do 12 sati pa ih onda okrenite na drugu stranu. Sušite dok ne postanu hrskavi kako volite.



Ovi krekeri su vrlo bazični što je odlično jer se mogu 'oplemeniti' raznim namazima. Jednako dobro se mogu posušiti i u pećnici: uključite pećnicu na 50 - 55 stupnjeva i stavite kuhaču u vrata da ne budu potpuno zatvorena te sušite dok se ne osuše, nabolje ćete sami procijeniti. Spremite ih u kutiju s poklopcem i takvi mogu trajati po nekoliko mjeseci. Dobro će vam doći i uz kakvu sirovu juhu ili kao ukras na salati.





Krem juha od gljiva

pola šalice vode
četrvtina šalice maslaca od badema
2,5 šalice sjeckanih gljiva
1 žlica Tamarija ili Shoyu-a
1 prstohvat himalajske soli

Za ukra:

sitno sjeckane gljive, marinirane ili svjež
sitno sjeckani peršin

Priprema: Prvo u blender ubacite vodu i maslac od badema te smiksajte u finu, glatku tekućinu. Dodajte ostale sastojke te miksajte do teksture baršunasto guste juhe. Provjerite okus te ga po potrebi dotjerajte. Stavite juhu u lijepe zdjelice. Prije serviranja ukasite sjeckanim peršinom i/ili mariniranim gljivama. Možete napraviti i dan ranije i staviti u hladnjak do upotrebe, poklopljeno.



Ova juha vrlo je zasitna zbog upotrebe maslaca od badema. Uz to vam treba samo lagana salata ili kakav dehidrirani kruh i učas ste gotovi.

Pad Thai

Za tjesteninu:

2 srednje velike tikvice

1 mrkva

1 svežanj mladog luka, narezanog na kolutiće

velika šaka klica

ili jednostavno kupite mix nasjeckanog azijskog povrća u samoposluzi

Za umak:

4 žlice maslaca od kikirikija ili badema

komadić đumbira, naribanog

1 žlica tamari ili shoyu umaka

pola žličice morske ili himalajske soli

1 režanj češnjaka

1 žličica meda ili agave ili javorovog sirupa

trećina žličice kajenskog papra

sjeckana crvena čili papričica

Za ukras:

sjeckani kikiriki

sjeckani korijander

komadić limuna

Priprema: Stavite sve sastojke u blender te ga uključite. Smjesa će se pretvoriti u pastu, a ako bude potrebno, dodajte malo vode da je razrijedite. Stavite malo umaka (paste) na vrh miješanog povrća u zdjelici te ukrasite sjeckanim korijanderom i kikirikijem.

Špinat pesto umak

trećina šalice oraha

1 manji češnjak, režanj

2 žlice delikatesnog kvasca

3/4 žličice soli

1 svežnjić svježeg bosiljka, oko 250 ml

1,5 šalice špinata, oko 400 ml

pola žličice limunova soka

2 žlice maslinova ulja

2, 3 žlice vode

Priprema: U multipraktik stavite orahe, delikatesni kvasac i sol te kratko uključite. Dodajte bosiljak, špinat i limunov sok te miksajte dok se ne ugusti. Dodajte žlicu po žlicu ulja pa potom i vodu, postepeno. Začinite i provjerite okus.

Za makarone:

bundeve, narezana na rezance

himalajska sol

fino sjeckani orasi (prema želji, ali nije nužno)

čili u prahu (opet prema želji)

Sirova tjestenina uglavnom se radi od tikvica, no zašto se ograničavati. Jednako je ukusna i od mrkve pa i bundeve. Jeste li znali koliko je bundeva zdrava? Puna je proteina, vitamina A i C, magnezija, kalcija, cinka kao i vlakana koja vam daju dulji osjećaj sitosti, a kada je zrela, prirodno je slatka. Razlog više da je češće koristite kada joj je sezona.





Krastavci i paprike punjene sirnim umakom

Sirni umak:

2 velika krastavca
1 žuta paprika
1 zelena paprika
1 crvena paprika

pola šalice indijskih oraščića, namočenih dva do četiri sata pa ocijeđenih
četrvtina šalice oljuštenih sjemenki konoplje
četrvtina šalice prehrambenog kvasca
1 mali češnjak
2 žlice limunova soka
2 žlice vode
1,5 žličice čilija u prahu
četrvtina žličice mljevenog kumina
četrvtina žličice morske soli
osmina žličice kajenskog papra

Priprema: Krastavce i paprike prepoloviti i očistiti od sjemenki. Ostale sastojke izmiksati do gustog i kremastog umaka. Dodati više ili manje začina, prema želji. Umakom napuniti pripremljene polovice krastavca i paprike.

Kelj s umakom od rajčice

3, 4 veća lista kelja
3 žlice sezamovog ili maslinova ulja
1 žličica soja umaka
2 žličice sezama

Umak od rajčice:

1 šalice suhih rajčica
1 šalice svježih rajčica
maslinovo ulje
2 žlice bosiljka
2 češnja češnjaka
malo soli
pola crvene paprike

Priprema: Listove kelja posložiti u ulje i soju te posuti sezamom. Prosušiti u pećnici na temperaturi do 40 stupnjeva. Kelj grickati samostalno ili uz umak od rajčica.

Raw brownies

1 šalica oraha
1 šalica badema ili lješnjaka
2 šalice datulja (ili dio dopunite suhim smokvama/grožđicama)
1 žlica javorovog sirupa
četrтина šalice sirovog kakaa
2 žlice kakao nibsa
prstohvat himalajske soli

Priprema: Sve sastojke, osim kakao nibsa, smiksajte u blenderu, potiskivajući štapom prema dolje da dobijete homogenu smjesu. Bolje je raditi u multipraktiku, ali ako ga nemate, dobar je i blender. Ako se ne da povezati, dodajte malo vode. Na kraju dodajte nibse, ali nemojte dugo mljeti tako da nibsi ostanu hrskavi pod zubima. Stavite u kalup ili na tanjur, poravnajte i nakon što neko vrijeme ohladite u hladnjaku, režite na kockice. Možete ih oblikovati i u prutiće ili kuglice.



Browniesi su ukusni i zasitni sami za sebe, ali ako imate neku posebnu prigodu, servirajte ih sa sirovim sladoledom koji je gotov u tren oka. Važno je da imate smrznute banane: ubacite ih u blender s malo bademovog mlijeka i vrtite dok ne dobijete tzv. soft serve sladoled. Servirajte s browniesima.





Cheesecake od naranče

2 šalice mljevenih sjemenki suncokreta
1 šalina oraha ili indijskih oraščića
pola šalice meda ili agavinog sirupa
četrvtina šalice jabučnog ili narančinog soka
pola čajne žlice prirodne vanilije u prahu
4 do 5 jušnih žlica kokosovog maslaca

Krema:

2 dl svježe iscijeđenog soka i malo sitno naribane
korice naranče,
2,5 šalice indijskih oraščića,
petina šalice agava sirupa
tri četvrtine šalice otopljenog kokosovog maslaca

Priprema: Rukama pomiješamo sve sastojke dok ne postanu kompaktna smjesa kojom potom obložimo kalup za tortu. Pritom treba paziti da se smjesa ravnomjerno rasporedi po kalupu torte. Kalup sa smjesom zamrzemo najmanje tri sata u zamrzivaču.

Krema: Indijske oraščiće sameljemo u mlincu za kavu. U blender stavimo koricu i sok od naranče, indijske oraščiće, agava sirup i na kraju kokosov maslac i sve dobro izmiješamo. Iz hladnjaka izvadimo podlogu za kolač koju smo ranije pripremili i na nju izlijemo kremu i sve skupa stavimo u zamrzivač na dva sata. Nakon toga izvadimo i držimo u hladnjaku najmanje tri sata do posluživanja. Ukasimo prema želji.

Večera

Pizza

3, 4 veća lista kelja
3 žlice sezamovog ili maslinova ulja
1 žlica soja umaka
2 žlice sezama

Heljda: Namočite jednu šalicu heljde u vodi preko noći. Ocijedite i isperite tri puta dnevno dok ne počnu malo repovi nicati. Nakon dovoljno vremena repovi će biti iste dužine kao i sjeme (jedan do dva dana). Heljdu možemo preliti s vodom na 48 stupnjeva i onda je postupak bubrenja znatno kraći. Ocijeđenu heljdu i maslinovo ulje staviti u sjeckalicu ili multipraktik i izmiksati. Dodajte orahe i mrkvu i talijanske začine, sve dobro pomiješati. Oblikujte krug od 10 cm u promjeru na list dehidratora. Dehidrirajte na 45 stupnjeva 45 minuta. Smanjite toplinu na 41 stupanj i dehidrirati dok vrhovi nisu suhi. Izvadite s listova dehidratora i dalje dehidrirati do potpune suhoće. Ako želite, možete ostavite malo mekano, a ne krhko.

Sir:

1 šalica indijskih oraščića, namočenih preko noći, ocijediti
1 žličica soka od limuna
prstohvat himalajske soli i papar

Priprema: Stavite sve sastojke u multipraktik. Miksajte do teksture svježeg sira. Dodajte malo vode ako je potrebno.





Lazanje

'Mljeveno meso':

1 šalica oraha
2 šalice tikvica
1 šalica šampinjona
četrvtina šalice luka
četrvtina šalice peršina
2 žlice soka od limuna
2 žlice tamarija
prstohvat himalajske soli i papra

Priprema: Orahe posložiti u sjeckalicu i miksajte, dodati tikvice i miksajte na nekoliko puta. Napravite smjesu od gljiva, luka, peršina, soka od limuna, tamarija, soli i papra u mikseru. Raširite po listu dehidratora i dehidrirajte na 42 stupnjeva dva sata. Okrenite na drugu stranu i dehidrirajte još dva do tri sata, pazite da ne posušite do kraja.

Namaz od suhih rajčica:

pola šalice prokljalog slanutka
1 žlica tahini-a
sok od 1 limuna
1 češanj češnjaka
trećina šalice sušenih rajčica
sol

Lazanje tijesto:

1 tikvica
tikvice rezati na mandolinu na tanko

Priprema: U posudu posložiti lazanje tijesto od tikvice potom mljeveno meso i namaz od suhih rajčica pa zatim ponovno tijesto od tikvica. Ponavljati dok se smjesa ne potroši.

Ražnjići

povrće na kocke
paprika crvena
tikva zelena
luk crveni
masline marinirane
mrkva

Povrće marinirati u smjesi soja umaka, ulja i limunovog soka.

Umak:

pola šalice indijskih oraščića
pola šalice vode
6 žlica maslinova ulja
prstohvat soli
2 žličice timijana ili kopra
2 režnja češnjak
2 datulje

Priprema: Na štapić posložiti narezane sastojke koji su prethodno odstajali u marinadi. Ražnjiće poslužiti s umakom.

Marinada za gljive i luk

1 šalice gljiva, narezanih
1 šalice luka, narezanih na tanko
četrvtina šalice maslinova ulja
četrvtina šalice tamarija
1 češanj češnjaka, zgnječeni
1 žličica talijanskih začina

Priprema: Stavite zajedno gljive i luk u staklenu posudu. Pomiješajte zajedno, maslinovo ulje i tamari. Prelijte preko gljiva i luka, pomiješajte zajedno i dodajte češnjak i talijanske začine. Stavite u hladnjak na najmanje četiri sata da se marinira. Izvadite smjesu, ocijedite. Stavite na listove dehidratora i dehidrirajte na 42 stupnjeva četiri do pet sati.

Standardi za prehranu

U planiranju prehrane postoje i zakonski standardi koji motiviraju sve osobe koje zagovaraju modele prehrane koji odstupaju od konvencionalnih da se ne ostraste i ne prouzrokuju prehrambenu neravnotežu u organizmu. Prof. dr. sc. Višnja Katalinić cijeli znanstveni život posvetila je osnovama tj. temeljima na kojima nastaju službene prehrambene smjernice. Neke od njih i navodimo.

- ⇒ Pravilna prehrana podrazumijeva očuvanje ravnoteže energije i ravnoteže makro i mikro hranjivih tvari. Znamo da se termin 'pravilna prehrana' ponekad nepravilno interpretira pa je potreban oprez naročito kada su u pitanju djeca i osobe sa zdravstvenim poteškoćama.
- ⇒ U smislu navođenja preporuka zakon je jasan: 'Prehrambeni standardi ili referentne vrijednosti potrebni su za stvaranje smjernica i zakonskih propisa, a cilj je prevencija bolesti, uzrokovanih pomanjkanjem neke hranjive tvari i smanjenje opasnosti od nekih kroničnih bolesti (primjerice, osteoporoze, raka, kardiovaskularnih bolesti).
- ⇒ RDA i RNI standardi su dvije najstarije grupe prehrambenih preporuka. Utemeljeni su na mjerodavnim kvantitativnim procjenama čovjekove potrebe za određenom esencijalnom hranjivom tvari.
- ⇒ Europske vrijednosti potječu od 1992. godine kada su revidirane. Unos ugljikohidrata, masti i neškrobnih ugljikohidrata preuzet je iz 1988. godine. Europski prehrambeni standardi obuhvaćaju: LTI (Lowest threshold intake), EU standard koji prema definiciji odgovara LRNI, ARI (Average requirement intake), EU standard koji prema definiciji odgovara EAR, 26 EU PRI (European Union Population Reference Intake) označava prosječne dnevne potrebe (Median+ 2SD). Ovaj standard je prema opisu istovjetan s RNI.

Anti-age





Hrana kao eliksir mladosti

Čovjek je oduvijek težio tome da pronađe "eliksir mladosti" i da uspori ili zaustavi starenje. Starost se, prije svega, ogleda u tjelesnom izgledu, zatim u fizičkoj aktivnosti i u mentalnom funkcioniranju.

Ista je situacija i danas kada živimo sve dulje, a želimo se osjećati i izgledati sve bolje. Znanstvenici su vrlo aktivni u istraživanjima o očuvanju mladosti pa danas raspolažemo s velikom količinom znanja kako prirodnim putem tj. pomoću hrane smanjiti posljedice starenja, a ne samo korištenjem krema protiv bora ili magičnim pilulama za aktivaciju gena koje imaju ulogu u proizvodnji kolagena.

Najbolji način borbe protiv starenja i stvaranja bora koje su prvi vanjski pokazatelj starosti, jest zdravi životni stil koji uključuje pravilnu prehranu, nepušenje i redovitu tjelesnu aktivnost. Prehrana koja se temelji na unosu cjelovitih žitarica, voća, povrća, niskomasnih mliječnih proizvoda i mesa peradi i ribe, uistinu sadrži sve što je potrebno za usporavanje posljedica starenja.

Posebnu pažnju prehrani trebaju posvetiti rizične skupine, osobe izložene stresu i psihofizičkim naporima, kronični bolesnici, osobe koje slijede posebne prehrane režime kao što su redukcijske dijetete, veganstvo, makrobiotiku, te osobe koje uzimaju određene lijekove, pušači kao i oni koji pretjerano konzumiraju alkohol.

Američki dermatolog **dr. Nicholas Perricone** proslavio se knjigom o prehrani protiv starenja u kojoj donosi 10 osnovnih smjernica za usporavanje procesa starenja:

- ⇒ Jedi obilje masne ribe, posebice lososa, te druge namirnice koje su izvor proteina poput jaja i peradi. Proteini su potrebni za obnovu i usporavanje starenja stanica kože, dok omega-3 masne kiseline održavaju adekvatnu vlažnost kože i ublažavaju upalne procese.
- ⇒ Često konzumiraj svježe tamno bobičasto voće, posebno borovnice. Ono sadrži antioksidanse koji pomažu pri detoksikaciji i sprječavaju prijevremeno starenje.
- ⇒ Jedi dinje, jabuke i kruške. Ovo voće ima nisku vrijednost glikemijskog indeksa. Lubenica, banane i mango su voće s višom vrijednošću glikemijskog indeksa, te ga stoga treba konzumirati umjereno.
- ⇒ Prednost treba dati orašastim plodovima, posebice lješnjacima i bademima jer sadrže bogatstvo vitamina E i linolne kiseline, što pomaže borbi protiv starenja.

- ⇒ Za doručak se preporučuje jesti svježije pripremljenu zobenu kašu ili zobene pahuljice koje će pomoći u održavanju stabilne razine šećera u krvi.
- ⇒ Pij osam do deset čaša vode dnevno. Čak i blaga dehidracija može učiniti izgled kože starijim.
- ⇒ Izbjegavaj kavu i čaj.
- ⇒ Izbjegavaj alkohol.
- ⇒ Izbjegavaj rafinirane ugljikohidrate poput bijelog brašna i šećera.
- ⇒ Svakodnevno se bavi tjelovježbom. Tjelesna aktivnost ima protuupalni učinak na stanice.

Hijaluronska kiselina podmazuje kožu i zglobove

Prirodno se stvara u organizmu, ulazi u sastav vezivnog tkiva s kolagenom i elastinom.

Hijaluronska kiselina je važni dio hrskavica i pretežno je prisutna u očima i zglobovima.

Hrana bogata hijaluronskom kiselinom pomaže u jačanju vezivnog tkiva oko zglobova i hrskavice, hidrira kožu, omogućava brže zaraštavanje rana. Služi i u borbi protiv bora te u očuvanju mladenačkog izgleda kože.

Najveći izvor hijaluronske kiseline u hrani su životinjski dijelovi koji sadrže puno hijaluronske kiseline poput kože, hrskavica i zglobova.

Juha od kostiju i kožica kokoši (pileća ili kokošja juha) pomaže i u liječenju prehlade i gripe i to stoga što hijaluron-

ska kiselina omogućava stvaranje barijere kroz koju virusi i bakterije ne mogu prodrijeti u organizam.

Za stvaranje hijaluronske kiseline u organizmu važan je i **vitamin C** neophodan za sintezu kolagena, glavne komponente vezivnog tkiva. Vitamina C ima u paprici, rajčici, kupusu, karfiolu.

Magnezij je isto tako neophodan za stvaranje hijaluronske kiseline. On je sastavni dio klorofila u biljkama pa stoga sve zelene namirnice sadrže klorofil pa tako i magnezij. U namirnice bogate magnezijem spadaju špinat, brokula, kupus, grašak, ali i jabuke, banane, jagode i kruške.

Cink je također neophodan za stvaranje hijaluronske kiseline, a dobar je i za jačanje imuniteta kod prehlade ili gripe, za brže zaraštavanje rana. Uz to, smanjuje rezistenciju na inzulin, sprječava povećanje prostate, utječe na stvaranje testosterona, imoptenciju i sterilitet, i ono što nas posebno zanima - vraća mentalnu svježinu.

Cink možemo pronaći u sjemenkama bundeve, krumpiru, kikirikiju, grahu, mesu.

Omega-3 masne kiseline za mentalnu svježinu

Posebna skupina unutar nezasićenih masnih kiselina, pripadaju esencijalnim nutritijentima koji su nam potrebni za život, a koje tijelo ne može samo proizvesti.

Poboljšavaju raspoloženje, smanjuju simptome depresije, preveniraju kardiovaskularne bolesti, ali i Alzheimerovu bolest.

Najviše omega-3 masnih kiselina ima u ribi, te se stoga ovu namirnicu preporučuje imati na jelovniku najmanje dva puta tjedno.

Također ih nalazimo i u sjemenkama lana, ulju kanole, orasima, soji, tofuu.

Koenzim Q10 (ubikinon) proizvodi energiju u stanicama

Tvar slična vitaminima, a djelovanje je srodno vitaminu E. Osnovna uloga mu je da sudjeluje u proizvodnji energije u svakoj stanici, ali pomaže i cirkulaciji, stimulira imunološki sustav, pomaže oksigenaciju tkiva, ima utjecaj protiv starenja, smanjuje mogućnost alergija i mentalnih bolesti. Hrana bogata koenzimom Q10 su skuša, losos, srdele, govedina, kikiriki, špinat.

Probiotici za zdrava crijeva

Riječ je o živim mikroorganizmima, tzv. "dobrim bakterijama" koje primijenjene u odgovarajućoj količini imaju povoljan učinak na zdravlje domaćina uspostavljajući ravnotežu između dobrih i loših bakterija u našim crijevima.

Poremećaj može nastati uslijed stresa, bolesti, starenja, uzimanja antibiotika, izlaganja toksinima i alkoholu.

Namirnice bogate probioticima su jogurt, kefir, sir, kobasice, kiseli kupus.

Antioksidansi zaštitnici imuniteta

Povoljno djeluju na probavni i imunološki sustav, te ometaju upalne i degenerativne procese u organizmu.

Vikica Krolo, dr. med.



10 najjačih antioksidansa među namirnicama

- ⇒ **JAGODE** – Sadrže vitamin C koji povećava proizvodnju kolagena, obnavlja kožu oštećenu od sunca i "pegla" bore
- ⇒ **BUNDEVA** – Sadrži mangan koji poboljšava probavu i rast kostiju, te vitamin C koji se bori protiv slobodnih radikala i sadrži lutein za oči
- ⇒ **BROKULA** – Sadrži vitamin C
- ⇒ **ĐUMBIR** – Jača imunološki sustav, pomaže u sprečavanju i liječenju Alzheimerove bolesti (sadrži kurkumin i gingerol koji štite mozak od starosnog gubitka pamćenja), izbacuje toksine iz tijela, poboljšava cirkulaciju i ten
- ⇒ **ŠPINAT** – Sadrži beta karoten koji štiti kožu od posljedica izlaganja suncu, vitamin E koji obnavlja kožu, vitamin B6 koji smanjuje stres, te magnezij koji jača kosti, mišiće i živce
- ⇒ **RAJČICA** – Likopen u rajčici sprečava slobodne radikale u uništavanju kostiju, ali i štiti kožu od posljedica sunčevog zračenja
- ⇒ **BRESKVE** – Bogate vitaminima i mineralima, sadrže lutein za oči, za zaštitu mozga, pluća, imaju vitamin A
- ⇒ **PAPRIKA BABURA** – Sadrži puno vitamina C bitnog za proizvodnju kolagena
- ⇒ **KUKURUZ** – Sadrži tiamin potreban za proizvodnju energije i očuvanje kognitivnih funkcija, sadrži pantotensku kiselinu potrebnu za stres, vitamin C, mangan, fosfor
- ⇒ **JABUKE** – Sadrže antioksidanse poput flavonoida i polifenola koji obnavljaju oštećene stanice, poboljšavaju probavu zbog vlakna kojima su bogate, a sadrže jednostavne šećere koji nisu štetni za zdravlje

Najmoćnije anti-age namirnice

- ⇒ **BOBIČASTO VOĆE** – Malina, kupina, ribizl, brusnica, borovnica – obiluje antioksidansima, vitaminom C i A, štite organizam od karcinoma i usporavaju procese starenja.
- ⇒ **AVOKADO** – Bogat nezasićenim masnim kiselinama, sadrži i kalij, željezo, bakar, fosfor, magnezij, vitamin A, C i E, te je izvor vlakana. Vitamin E pomaže u sprječavanju nastanka bora i dobar je za sjajnu kosu, blistavu i glatku kožu, a jednostruko zasićene masne kiseline pomažu snižavanju kolesterola u krvi.
- ⇒ **LUBENICA** – Bogata vodom osigurava tijelu hidraciju, bogata je vitaminom A, C, likopenom i betakarotenom. Prehrana bogata namirnicama poput lubenice, krastavaca, dinje, jabuka i celera pomaže u sprečavanju nastanka bora i održava glatkoću te blistav izgled kože.
- ⇒ **RIBA I ŠKOLJKE** – Obiluju omega-3 masnim kiselinama i cinkom
- ⇒ **AGRUMI** – Bogati su vitaminom C koji je važan u proizvodnji kolagena. Ovaj antioksidans neutralizira slobodne radikale koji oštećuju stanice te ubrzavaju starenje kože.
- ⇒ **ORAŠASTI PLODOVI** – Bademi, pistacije i orasi bogati su vitaminom E i omega-3 masnim kiselinama.

Prehrana od djetinjstva do odrasle dobi

U fazi rasta i razvoja osobe prehrana se smatra najvažnijim čimbenikom. Optimalna i uravnotežena prehrana u fazi rasta određuje kvalitetu lokomotornog sustava odrasle osobe.

Nesporo je da prehrana u dječjoj i adolescentskoj dobi dugoročno daje rezultate te da, između ostalog, može odgoditi pojavu brojnih bolesti u odrasloj dobi ili pak može povećati izgled za pojavu istih u slučajevima kroničnih nutritivnih disbalansa kroz odrastanje.

Iako roditelji pojačano brinu o kvaliteti prehrane svoje djece, upravo u tom periodu nemaju isti odnos prema svom načinu prehrane. Uvjereni su kako u srednjim godinama prehrana ima manje važnu ulogu. Nekoliko godina pretjerivanja u unosu slatkiša, pića ili pak zasićenih masnoća najčešće se neće primijetiti promjenom vanjskog izgleda. Glavni vidljivi znakovi prehrambenog nereda odrasle osobe identificiraju se pojavom ubrzanog starenja. Stoga na vrijeme, u punoj snazi i pri harmoničnom endokrinom funkcioniranju našeg organizma započnimo se dostatnom brigom i ciljanim nutritivnim selekcijama kako bismo odgodili starenje, ali i očuvali zdravlje.



Za doručak potrebno je obavezno pojesti oko 50 grama povrća koje nije termički obrađeno ili je kratko tretirano





Doručak

Doručak s paprikom

50 g integralnog kruha
50 g paprike (žute, svježe, može i kisela paprika)
50 g skute
1 kavena žlica ulja (maslinovo ili bučino ulje)
malo vode
začini prema želji

Priprema: U blenderu napraviti namaz od navedenih sastojaka i potom namazati na kruh.

Može se pripremiti veća količina namaza koju čuvajte u hladnjaku.

VAŽNO: 100 g paprike sadrži oko 200 mg vitamina C što je dva do tri puta više nego u limunu, a sadrži i citrin koji doprinosi elastičnosti kapilara.

Siti doručak

40 g dvopek od raženog brašna
1 jaje
100 g mladog luka
1 mala čajna žlica svježeg peršina
1 kavena žličica masti

Priprema: Na zagrijanoj masti lagano zagrijati mladi luk, te dodati umućeno jaje. Na omlet prije jela dodati nasjeckani svježi peršin.

Sendvič od posnog mesa

50 g beskvasnog kruha od pira
50 g salame od konjskog mesa ili divljači
70 g rajčice
30 g korijena peršina
30 g korijena celera
sok od limuna, maslinovo ili bučino ulje

Priprema: Nasjeckano povrće začiniti limunom i uljem te poslužiti uz sendvič sa salamom.

Mediterranski doručak

50 g peciva sa sjemenkama
50 g tune iz maslinova ulja
100 g rotkvice

Priprema: Od navedenih, pravilno nasjeckanih sastojaka složiti sendvič.

Anti age smoothie

1 dcl čaja od ružmarina
0,5 dcl soka od maline ili kupine
50 g mladog špinata
1 struk mladog koromača
1 struk mladog maslačka
1 suha smokva ili 1 jušna žlica groždica
1 jušna žlica mljevenih ora
1 kruška
1 naranča
1 rajčica

Priprema: Nasjeckati sve sastojke i energično usitniti u blenderu uz 1 dcl ohlađenog čaja od ružmarina.

Walkerov doručak*

1 zrela banana
1 mrkva
2 žlice groždica
3 suhe smokve (mogu i svježe)
3 žlice mljevenih ora ili badema

Priprema: Večer prije namočiti groždice i smokve ako su suhe. Naribati mrkvu te ju pomiješati s groždicama. U zdjelicu posložiti banane narezane na kolutiće te dodajte smjesu mrkve i groždica. Na vrh dodajte mljevene orahe ili bademe.

** Američki stručnjak za prehranu i zdravlje dr. Norman Walker je živio 116 godina i uvijek je jeo isti doručak*



Ručak

Juha od lubenice

50 g lubenice
50 g dinje
10 g vrhnja
5 g brašna
peršin, menta, sol i bijeli papar

Priprema: Lubenicu i dinju izrezati na kocke. U posudu staviti 300 g vode i kockice dinje te nasjeckan peršin, mentu i začine. Prokuhati, a potom smiksati ili pasirati. Pripremiti smjesu od vrhnja i brašna, spojiti s juhom i kratko prokuhati. U ohlađenu gotovu juhu dodati lubenice na kockice i poslužiti.

Teleći rižot

60 g telećeg mišića
30 g crvenog luka
30 g mrkve
20 g korijena celera
50 g riže
10 g ulja
peršin, sol, papar

Priprema: Nasjeckano povrće propirjati na ulju te dodati teletinu izrezanu na kockice. Pirjati sa začinima uz podlijevanje povrtnim bujonom. Dodati rižu (integralnu koja je prethodno napola skuhanu) i nastaviti s mesom doraditi rižot.





Kuhana teleća koljenica u umaku od rajčica s bosiljkom i pire od cvjetače

160 g teleće koljenice sa šupljom kosti
50 g krumpira
100 g mrkve
80 g korijena selena
50 g korijena peršina
10 g lista peršina
100 g rajčice
60 g crvenog luka

Priprema: Očišćeno i usitnjeno povrće i teleću koljenicu kuhati u posoljenoj vodi na tihoj vatri oko dva sata (voditi računa o količini vode u posudi). Povrće protisnuti kroz pasirku i u juhu po želji dodati prepržene kocke kruha od raženog brašna. Kuhano meso poslužiti s umakom od rajčica.

Kuhana grdobina*

180 g grdobine (najbolje glava)
80 g krumpira narezanog na kriške
1 dcl bijelog vina
1 dcl vode
10 g bijelog luka
40 g crvenog luka narezanog na kolutiće
Sol, papar u zrnu
1 grančica ružmarina
2 lovorova lista
10 g peršina

Priprema: Očišćenu grdobinu i nasjeckano povrće staviti u posudu, začiniti te podliti vinom i vodom. Kuhati na laganoj vatri oko 90 minuta. Ako voda ispari, dodati toplu vodu jer cijeli sadržaj u posudi mora biti uronjen u tekućinu.

** Grdobina (kao i raža) obiluju hijaluronskom kiselinom pa je važno pojesti jušni dio kao i ribu.*

Zeleni ručak

200 g špinata
100 g crvenog luka
10 g bijelog luka
20 g sjeckanog peršina
30 g zobenih pahuljica
20 g ribanog sira gauda
sol, papar

Priprema: Nasjeckati blanširani špinat i dodati nariban luk, sir, peršin, začine i zobene pahuljice. Nakon što smjesa odstoji, oblikovati kosane odreske i zapeći ih u pećnici. Poslužiti uz prilog od graška i 250 g zelene salate s dresingom od limuna i maslinovog ulja.

Prilog od graška

120 g graška
50 g ribanog crvenog luka
12 g krumpira narezanog na kocke
20 g sjeckanog peršina
10 g pirea od rajčica

Priprema: Na poprženom ulju pirjati nasjeckano povrće i grašak uz podlijevanje povrtnim bujonom. Pred kraj dodati pire od rajčice i sjeckani peršin.



Posebno mjesto u borbi protiv starenja oduvijek zauzimaju maslačak i koromač. Iako dame prije nekoliko stotina godina nisu znale kemijski sastav bilja, grickale su koromač i pile čaj od korijena maslačka kako bi im tijelo i bedra dulje bila meka i ravna. Danas pouzdano znamo da navedene biljke sadrže djelatne tvari koje djeluju kao pročišćivači krvi i pomažu pri redukciji celulita. Bila je to tajna mladosti koju su slijedile generacije i koja je do danas ostala očuvana





Umak od rajčica

100 g suhih rajčica iz ulja
100 g svježih rajčica ili pelate
10 g ulja
20 g bosiljka
sol, papar i malo šećera

Priprema: Pirjane rajčice usitniti štapnim mikserom i začiniti po želji, na kraju dodati usitnjeni svježi usitnjeni bosiljak.

120 g kuhane cvjetače spojiti s 50 g kuhanih krumpira i napraviti pire uz dodatak maslaca prema želji.

Gulaš od sojinih komadića

140 g komadića soje
100 g crvenog luka
80 g korijena selena
10 g bijelog luka
100 g orza
15 g umaka od rajčice
1 lovorov list
suha šljiva
soja umak

Priprema: Na malo običnog ulja popržiti sitno sjeckani luk i korijen selena, dodati komadiće soje, zatim začine te podliti vodom. Nakon 15 minuta spojiti soju i orzo te začiniti s rajčicom. Prije serviranja dodati soja umak.

Večera

Tjestenina s makom

60 g tjestenine od durum pšenice
100 g kruške
10 do 15 g maka
5 g maslinova ulja

Priprema: Skuhati tjesteninu u slanoj vodi, ocijediti i dodati na zagrijano maslinovo ulje. Štapnim mikserom usitniti krušku te na tjesteninu dodati mljeveni mak i usitnjenu krušku. Pažljivo promiješati i ostaviti nekoliko minuta poklopljeno. Poslužiti na marmeladi od ljubičastog luka. Marmelada se priprema tako da se na maslinovom ulju 20 minuta dinsta na kolute narezan crveni luk. U smjesu dodati aceto balsamico i 1 dcl crnog vina te pirjati dok se ne zgusne kao marmelada. Prema želji dodati žlicu smeđeg šećera.

Salata s prepečenim lješnjakom

100 g feta sira
100 g rajčica
100 g krastavaca
30 g klica od pšenice
50 g crvenog luka
50 g lješnjaka zapečenih u pećnici
(usitnjenih na komadiće)
sok od limuna, ulje i bosiljak

Priprema: Sve sastojke nasjeckati i spojiti u velikoj zdjeli te začiniti.

Hladetina

Sastojci (za 10 osoba):
2 do 4 svinjske nožice
dijelovi svinjske glave s kožicom - obrazine
2 mrkve
1 korijen peršina
1 crveni luk
2 do 4 režnja bijelog luka
peršin, sol, zrna papra

Priprema: Sve sastojke kuhati nekoliko sati, a potom očistiti jestive dijelove i korjenasto povrće. Podliti s tekućinom u kojoj su sastojci kuhali i ostaviti da se dobro ohladi. Za večeru je dovoljno 150 g hladetine i 250 g salate po želji.



Heljdine palačinke sa sirom, vrhnjem i orasima

200 g heljdinog brašna
50 g bijelog brašna
70 g mladog sira
30 g vrhnja
50 g sjeckanih oraha
1 jaje
sol, papar i curry

Priprema: Napraviti tijesto za palačinke te na dje-tal tavi ispeći nekoliko palačinki. Napraviti nadjev od mljevenih ili sjeckanih oraha, sira i vrhnja sa začinima. Nadjevene palačinke zapeciti u pećnici.

Viški brudet

200 g ribe za brudet
50 g crvenog luka
80 g graha (prethodno namočenog i prokuhanog)
50 g školjki (mogu i smrznuti plodovi mora)
10 g maslinova ulja
50 g sjeckanih rajčica
2 dcl bijelog vina
2 lovorova lista

Priprema: Na ulju popržiti luk, rajčicu te dodati ribu i plodove mora. Začiniti i podliti vinom, do-dati grah i kuhati na nižim temperaturama.

Uz večeru je poželjna salata začinjena limunovim sokom i uljem (bučino ili maslinovo). Zelena sala-ta 'zadužena' je za dobar san i dostatnu opskrbu vlaknima.





NUTRITIVNI ANTI-AGE SAVJETI

⇒ Prebiotici i mikrobiomi

Dobar mikrobiom umanjuje izgled za razvoj različitih poremećaja probavnog sustava, dijabetesa tipa 2, autoimunih bolesti i alergija ili neuroloških poremećaja. Dobar mikrobiom znači dobro opće zdravlje kod djece i odraslih. Pouzdano znamo da je ustanovljena povezanost između pretilosti i lošeg mikrobioma pa se stoga preporučuje svaki dan jesti salatu. Hrana koja ima prebiotike hrana je zapravo za dobre bakterije i dobar mikrobiom.

⇒ Nove tehnike osiguravaju termičku obradu kojom su minimalni nutritivni gubici termički nestabilnih nutrijenata i proteina i masti koje trpe degenerativne promjene na visokim temperaturama.

⇒ **Napomena:** Sve namirnice su dostupne tijekom cijele godine i primjerene su cijene, te ne zahtijevaju posebne gastronomske vještine za pripremu. Također su isključene namirnice na koje su česte alergije kao što su jagode, kivi, med i škampi. Minimalno su prisutne namirnice koje sadrže histamin te namirnice koje su visokoosjetljive čime su smanjene mogućnosti alimentarnih intoksikacija ako se obrok konzumira izvan kuće.



Onkologija



Najvažnija je ravnoteža

Za oboljele od malignih bolesti prehrana je izuzetno važna. Tijelu je potrebno osigurati dovoljno energije i drugih ključnih nutrijenata kako bi se moglo boriti protiv maligne bolesti. Tumor, proizvodeći proupalne molekule, potiskuje želju za hranom, a i sama terapija uzrokuje nuspojave zbog kojih oboljeli dodatno izbjegavaju hranu.

Uhranjenost bolesnika se podcjenjuje i ne prepoznaje, a razlozi su višestruki: od neadekvatne procjene nutritivnog statusa, iskrivljene slike bolesnika o vlastitoj prehrani te mišljenju da su hrana i prehrana nebitne u liječenju maligne bolesti. Kombinacija navedenih razloga dovela je do činjenice da su onkološki bolesnici najlošije uhranjeni, te je malnutricija, odnosno manjak esencijalnih hranjivih tvari, česta pojava kod onkoloških bolesnika.

Gubitak tjelesne mase prije postavljanja dijagnoze česta je pojava i znatno umanjuje stopu preživljavanja onkoloških bolesnika.

Oko 20 posto bolesnika umire od manjka esencijalnih hranjivih tvari, a ne samoga tumora

Oboljeli bi odmah nakon dijagnoze trebali obratiti pozornost na prehranu. Svaki nenamjerni gubitak od samo 3-4 kilograma ili gubitak tjelesne mase veći od pet posto, stavlja oboljelog u rizik od pothranjenosti, bez obzira na to što je primjerice imao prekomjernu tjelesnu masu u trenutku dijagnoze bolesti. Pritom može doći do gubitka masnog tkiva, ali i gubitka mišićne mase.

Važno je na vrijeme reagirati i ne čekati da gubitak tjelesne mase postane problem koji će se odraziti na rezultat liječenja.

Liječnici bi trebali pratiti nutritivni status onkološkog bolesnika na redovnim kontrolama, no i sami oboljeli trebaju voditi računa o svom nutritivnom statusu vođenjem dnevnika tjelesne mase.

Dobar nutritivni status onkološkog bolesnika poboljšava ishod liječenja!

Uravnotežena prehrana s naglaskom na odgovarajući unos bjelancevina, masti i ugljikohidrata, obogaćena antioksidansima, karotenoidima, omega-3 masnim kiselinama, vitaminima, mineralima i elementima u tragovima, najbolji je način da se održi dobar nutritivni status.

Paziti na proteine

Jelovnik onkoloških bolesnika treba biti bogat namirnicama poput crvenog mesa, pileline, ribe, jaja, graha, orašastih plodova, sira, mlijeka i jogurta.

U danima kada je apetit loš, uz glavni obrok poželjno je uzeti oralni enteralni pripravak jer standardnom nutritivnom potporom često nije moguće zaustaviti tjelesno propadanje, kad je riječ o sindromu tumorske anoreksije i kaheksije.

Enteralni pripravci se ne bi smjeli koristiti kao zamjena za obrok već kao nadopuna. Osim energije, osigurat će i proteine potrebne za izgradnju mišića.

Naime enteralni pripravci za onkološke bolesnike sadrže potrebne i dovoljne količine bjelancevina i eikozapentenske kiseline (EPA).

Klinički dokazi upućuju na to da EPA može imati povoljne učinke na poboljšanje imunosnog odgovora, sprečavanje tumorske kaheksije (opsežnog gubitka masnog i mišićnog tkiva), smanjenje komplikacija liječenja te u konačnici poboljšano preživljavanje.

Također, jedan od korisnih dodataka prehrani tijekom onkološke terapije je i vitamin D.

Kako se boriti s nuspojavama terapije?

Svi oblici onkološke terapije praćeni su nuspojavama. Najpoznatije su mučnina i povraćanje uslijed kemoterapije, međutim, mogu se pojaviti i simptomi poput konstipacije, smanjene produkcije sline, ranice u ustima, suhih usta, promjene okusa i mirisa, problema s gutanjem, kroničnog umora, proljeva, bolova, pa i depresije te anksioznosti. Sve to dovodi do pothranjenosti oboljelog te smanjene sposobnosti organizma u borbi protiv infekcija.

Mučninu i povraćanje ublažit će manji suhi obrok prije same kemoterapije, a savjetuje se nastaviti tijekom dana s unosom suhe hrane poput krekeri, štapića i tosta. Preporučuje se izbjegavati masnu i začinjenu hranu te jake mirise, a od tekućine se izdvajaju bistra juha, sportski napici i voda.

Kod radioterapije se javljaju promjene u okusu, pa oboljeli često govore da hrana ima gorak i metalan okus. Savjetuje se konzumirati đumbir, nar te začine poput ružmarina, metvice i origana.

Zaključak

Nažalost, prehranom ne možemo izliječiti karcinom, no najbolje je držati se raznolike, uravnotežene prehrane i ograničiti unos dodanog šećera, kofeina, soli i alkohola, ali i neprovjerenih alternativnih pripravaka koji garantiraju izlječenje, a u stvarnosti mogu donijeti više štete nego koristi.

Ljubica Pavelin,
dr. med. spec. obiteljske medicine

PRAKTIČNI SAVJETI O PREHRANI

- ⇒ Jedite hranu bogatu energijom i bjelanjčevinama kao što su jaja, riba, meso, svježi sir, jogurt, leća, uz što više voća i povrća
- ⇒ Jedite češće, manje obroke, od pet do šest puta na dan
- ⇒ Smanjite ili izbacite tekućinu tijekom jela, pijte između obroka
- ⇒ Jedite kada vam odgovara: ujutro ili navečer
- ⇒ Uvijek uza sebe imajte neki međuobrok koji sadrži vitamine i minerale kao što su voćni frappe s dodatkom badema ili lanenih chia sjemenki i žličicom meda ili integralne krekeri, žitnu pločicu sa suhim voćem...
- ⇒ Izbacite slane grickalice, umjesto toga uvedite zdrave grickalice kao što su bademi, brusnice...
- ⇒ U prehranu uvrstite što više hrane poput gustih juha i variva, izbjegavajte suhu hranu
- ⇒ Jedite hranu koja vam je privlačna okusom i izgledom
- ⇒ Izbjegavajte intenzivne mirise, jedite u prozračenom prostoru svježe pripremljenu hranu, ohlađenu na sobnu temperaturu
- ⇒ Izbjegavajte jako slatka, jako masna i prezačinjena jela
- ⇒ Ako ne možete jesti više od dva do tri dana, obavezno obavijestite svog liječnika
- ⇒ Pokušavajte uzimati dovoljno tekućine: vode, čaja, iscijeđenog soka ili slično. Upamtite, čaj ili napitak od đumbira može pomoći kod mučnina
- ⇒ Zbog onkološke terapije može doći do upale sluznice u ustima, pa si možete pomoći smrzavanjem i konzumiranjem hrane u kalupima za sladoled
- ⇒ Pokušajte lagano vježbati. Aktivni ljudi imaju bolji apetit te bolji nutritivni i mišićni status

Prehrana je podrška onkološkim bolesnicima

Optimalna prehrana je važna za očuvanje zdravlja dok je prilagođena prehrana, odnosno dijeta neizostavan saveznik pri liječenju velikog broja zdravstvenih poremećaja. Nesporno je kako je prehrana moćno oružje u borbi s bolestima, ali i prostor velikim dvojabama pacijenata koji nastoje kroz prehranu držati pod kontrolom tijek bolesti te oporavak. Brojne su nuspojave onkološke terapije koje oboljelima predstavljaju veliki problem, a za posljedicu imaju malnutriciju.

⇒ IZOSTANAK ŽELJE ZA HRANOM

Gubitak apetita česta je pojava kod onkoloških bolesnika. Pacijenti isključuju pojedine namirnice iz uvjerenja kako nisu povoljne za njihov zdravstveni status. U jelovniku su prisutne namirnice za koje oboljela osoba i obitelj smatraju kako su "dobre" i korisne, ali organoleptički su pacijentu neprivlačne. Na smanjenu želju za hranom utječe i redovita onkološka terapija. Također, ako je konzumiranje određenih obroka praćeno bolovima u predjelu abdomena, nelagodi ili kolikama, pacijenti nerado pristupaju obroku što dugoročno dovodi do smanjenja želje za hranom. Svakodnevnim optimalnim unosom svih hranjivih tvari utječe-mo na oporavak oboljelih, ali i kvalitetu njihova života. Jela pripremljena za onkološke bolesnike ne smiju biti lišena ugođe konzumiranja.





Doručak

Biljni čaj s dvopekrom od pira

1 šalica biljnog čaja
4 dvopeka od pira
40 g maslaca

Američke palačinke od pirova brašna i biljno mlijeko

200 g pirovog brašna
1 prašak za pecivo
1 žlica šećera
1 čajna žlica soli
250 ml mlijeka
1 jaje
3 žlice otopljenog maslaca

Priprema: U posudi najprije pomiješajte brašno, prašak za pecivo, sol i šećer, a potom dodajte mlijeko, jaje i otopljeni maslac. Sastojke dobro izmiješajte dok ne dobijete gustu smjesu. Kockicom maslaca ili s nekoliko kapi ulja premažite zagrijanu tavu pa na njoj pecite manje i deblje palačinke. Palačinke pecite dok ne poprime zlatnu boju sa svake strane, minutu do dvije. Poslužite uz šalicu biljnog mlijeka.

Ručak

Krem juha od gljiva

1 ml biljnog ekstrakta KREŠE
100 g gljiva
40 g crvenog luka
1 češanj češnjaka
1 žlica maslinova ulja
1 čajna žlica nasjeckanog peršina
sol i papar

Priprema: Gljive dobro očistite te narežite na manje komade. Na maslinovom ulju kratko popržite nasjeckani luk. Potom dodajte gljive i češnjak te pirjajte dok gljive ne puste sok. Podlijte s 2 dcl vode ili temeljca te ostavite da se kuha na laganoj vatri dok gljive ne omekšaju. Pred kraj ubacite sol i papar te druge začine po želji. Uklonite s vatre i štapnim mikserom pretvorite u juhu. Umiješajte svježi peršin i poslužite!

Napomena: U mlaku juhu prije jela dodati 1 ml ekstrakta KREŠE

Juha od koromača

1 ml biljnog ekstrakta KREŠE
120 g komorača
40 g crvenog luka
1 češanj češnjaka
1 žlica maslinova ulja
sol i papar
1 čajna žlica nasjeckanog bosiljka

Priprema: Komorač očistite i narežite na manje komade. Na maslinovom ulju kratko prepržite luk. Potom dodajte češnjak i komorač te podlijte s 2 dcl vode ili temeljca. Umiješajte sol i papar te ostavite da se kuha na laganoj vatri dok komorač ne omekša. Uklonite s vatre i štapnim mikserom pretvorite u juhu. Umiješajte svježi bosiljak i poslužite!

Rolana teletina i pire od boba

120 g svježeg telećeg buta
200 g boba
1 žlica maslinova ulja
1 češanj češnjaka
nekoliko kapi limunovog soka
sol i papar

Priprema: Teleći but povežite kuhinjskim koncem u oblik rola-de. Premažite ga uljem, nasjeckanim ružmarinom i češnjakom te solju i paprom. Ostavite meso u hladnjaku da se marinira preko noći. Prije pečenja, meso kratko pržite na tavi dok ne dobije laganu boju. Potom zagrijte pećnicu na 180°C te pecite oko 90 minuta. Kao prilog poslužite pire od boba. U proključalu vodu dodajte bob i kuhajte nekoliko minuta dok ne omekša. Kuhani bob prebacite u sjeckalicu te dodajte maslinovo ulje, limunov sok, sol i papar te češanj češnjaka. Dobro usitnite sastojke dok ne dobijete smjesu jednolike konzistencije.

Ražnjići od povrća i kus-kus

100 g mrkve
120 g tikvice
60 g očišćene paprike
100 g cvjetače
50 g nekuhanog kus-kusa

Priprema: Mrkvu, tikvicu, cvjetaču i crvenu papriku očistite i narežite na manje komade. Nasjeckano povrće naizmjenice nanižite na drveni štapić za ražnjiće. Potom pripremite marinadu za ražnjiće. U 1 dcl maslinova ulja dodajte 1 čajnu žlicu origana, ½ čajne žlice češnjaka u prahu, ½ čajne žlice slatke paprike, prstohvat soli i malo papra. Smjesu dobro promiješajte, premažite preko povrtnih ražnjića te ih ostavite da odstoje do sat vremena. Ražnjiće pecite na grill tavi nekoliko minuta s obje strane, sve dok povrće ne bude pečeno. U međuvremenu pripremite kus-kus kao prilog ražnjićima.

Večera

Poširano jaje i povrće iz woka s umakom od jogurta

1 veće jaje
100 g mahuna
50 g paprike
80 g brokule
2 žlice maslinova ulja
1,5 dcl čvrstog jogurta
1 žlica limunovog soka
1 čajna žlica nasjeckanog peršina
sol i papar
(u umak dodati 1 ml biljnog ekstrakta KREŠE)

Priprema: Poširano ili meko kuhano jaje poslužite s povrćem iz woka. Za pripremu povrća možete koristiti mahune, paprike, brokulu ili prema želji neko drugo povrće. Pripremljeno povrće prelijte umakom od jogurta. Kako biste dobili umak, u posudi pomiješajte čvrsti jogurt, malo nasjeckanog peršina, naribanu koricu limuna s limunovim sokom te začinite solju i paprom. U umak umiješajte i biljni ekstrakt KREŠE koji potiče apetit!

Rolada od kozica i jogurt

60 g brašna
50 ml mlijeka
prstohvat soli
1 čajna žlica šećera
1 žlica rastopljenog maslaca
četrvtina čajne žlice praška za pecivo
150 g svježih kozica
1 šalica jogurta

Priprema: Pripremite smjesu za američke palačinke te ju izlijte na lim za pečenje prekriven papirom za pečenje. Na vrh smjese posložite očišćene kozice. Pecite na 180°C oko 15 minuta dok smjesa ne poprimi zlatnu boju. Prebacite tijesto s kozicama s papirom za pečenje i ostavite da se malo ohladi. Potom uz pomoć papira, formirajte tijesto u oblik rolade te režite na kriške debljine 2 centimetra. Poslužite uz jogurt.

⇒ PROBLEMI S GUTANJEM (DISFAGIJA)

Problemi s gutanjem (disfagija) mogu biti posljedica suhoće sluznice ili pak oslabljenih neuroloških funkcija. Potrebno je prilagoditi teksturu obroka te odvojiti dovoljno vremena za svaki obrok. Problemi s gutanjem mogu biti kratkotrajni no svakako je važno poticati pacijenta na konvencione obroke. Hranjive je tvari u dostatnoj količini potrebno unijeti svakodnevno, no ako je disfagija stalna hranjive se tvari mogu unositi i pasivno, uvođenjem cijevi u venu (parenteralna prehrana) ili uvođenjem sonde u probavni trakt (enteralna prehrana).

Doručak

Bijela kava s namočenim dinkel keksima

1 šalica bijele kave
60 g keksića

Rižine pahuljice s biljnim mlijekom

50 g rižinih pahuljica
1 šalica biljnog mlijeka

Ručak

Juha od tikve

150 g butternut tikve
2 stabljike mladog luka
1 češanj češnjaka
1 žlica maslinova ulja
1 čajna žlica nasjeckanog vlasca

Priprema: Tikvu očistite i narežite na manje komade. Na maslinovom ulju kratko popržite nasjeckani luk. Potom dodajte češnjak i tikvu. Podlijte s 2 dcl vode ili temeljca. Umiješajte sol i papar te ostavite da kuha na laganoj vatri dok tikva ne omekša. Potom skinite s vatre i štapnim mikserom pretvorite u juhu. Umiješajte vlasac i poslužite. Za intenzivniji okus tikvu prethodno možete zapeći u pećnici.

Povrtni odrezak s pireom od špinata

150 g miješanog povrća
pola jajeta
1 stabljika mladog luka
1 žlica krušnih mrvica
sol i papar
3 žlice maslinova ulja
200 g špinata

Priprema: Povrće prema želji (na primjer tikvice, cvjetaču ili kelj) nakratko prokuhajte u vrućoj vodi, izvadite i pustite da se ohladi. Sitno ga narežite, izmiješajte s jajem, krušnim mrvicama i začinima, te oblikujte u odrezak. Odrezak pobrašnite i nakratko popržite u vrućem ulju. Kao prilog poslužite pire od špinata.



Večera

Varivo od pilećih prsa i crvene leće

120 g svježih pilećih prsa
40 g leće
70 g mrkve
50 g celera
1 žlica maslinova ulja
1 žlica pasirane rajčice
sol i papar

Priprema: Crvenu leću skuhajte do pola. U međuvremenu, na tavu dodajte maslinovo ulje, narezane kockice pilećih prsa te pecite dok ne poprime zlatnu boju. U veliki lonac prebacite zapečeno meso, dodajte leću te nasjeckanu mrkvu i celer. Dodajte pasiranu rajčicu te začinite solju i paprom. Sve dobro podlijte vodom i ostavite da se kuha. Varivo kuhajte dok leća i povrće u potpunosti ne omekšaju. Poslužite sa žlicom kiselog vrhnja.

⇒ DIJAREJA (PROLJEVI)

Mekana i proljevasta stolica najčešća je i pacijentima neprijatna nuspojava kod liječenja karcinoma kemoterapijom, ali i radioterapijom. Osim što dovodi do pada tjelesne mase uzrokuje i smanjenje želje za hranom, a može dovesti i do dehidracije.

Čak i do 80 posto oboljelih ima navedenu nuspojavu koja je povezana i s povišenim rizikom od infekcije u osoba s manjkom bijelih krvnih zrnaca koji nastaje zbog liječenja karcinoma. Dijeta je u tom slučaju od ogromne važnosti pa je potrebno povećati unos jela koja sadrže prebiotike i probiotike jer znanost potvrđuje kako imaju pozitivne učinke na smanjenje dijareje.

Dokazi koji podupiru pozitivne učinke prebiotika i probiotika u sprečavanju ili liječenju proljeva povezanog s liječenjem karcinoma su nedostatni. Međutim, probiotici i prebiotici se čine sigurnima, s obzirom na to da nijedna studija nije pronašla teške nuspojave.

Doručak

Smoothie

1 banana
1 jabuka
3 žlice zobenih pahuljica

Priprema: U sjeckalicu dodati sve sastojke i dobro usitniti dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Jabuku možemo usitniti i kratko blanširati prije dodavanja u mikser. U smoothie možete dodati 1 mililitar biljnog ekstrakta lista borovnice koji ublažava dijareju.

Pšenična krupica na biljnom mlijeku s jabukom

3 dcl biljnog mlijeka
2 žlice pšenične krupice
1 čajna žlica meda
1 naribana jabuka

Priprema: Mlijeko zagrijte na srednje jakoj vatri, a potom umiješajte 2 žlice krupice. Kuhajte dok ne dobijete gustu smjesu. Ostavite po strani da se ohladi, a u međuvremenu nasjeckajte jabuku. Krupicu poslužite s jabukom prelivenom medom. Dodati i jednu žličicu (oko 3 grama) inulina.

Ručak

Sluzava juha od riže

20 g riže
3 dcl vode (ili povrtni temeljac)
prstohvat soli

Priprema: U uzavrelu vodu dodajte rižu i nekoliko kapi ulja te kuhajte oko sat vremena dok se riža u potpunosti ne raskuha. Prije nego što je riža gotova, dodajte mrvicu soli i dobro promiješajte. Poslužite s nastalom sluzi.

Pastrva u škartocu s lešo mahunama i krumpirom

150 g očišćene pastrve
1 žlica maslinova ulja
1 čajna žlica nasjeckanog peršina
100 g mahuna
70 g krumpira

Priprema: Očišćenu pastrvu nauljite i blago začinite. Postavite na masni papir te pecite u pećnici oko 30 minuta. U međuvremenu, u većoj količini vode skuhajte mahune s krumpirom. Kuhano povrće poslužite kao hladnu salatu uz pečenu pastrvu.

Prežgana juha

1 žlica brašna dinkel
1 žlica biljnog ulja
1 šalica vode (ili povrtni temeljac)

Priprema: Jednu žlicu brašna stavite na tavu i grijte na laganoj vatri dok ne dobije žućkasto smeđu boju. Na to dodajte jednu žlicu ulja i nakon toga 2 decilitra povrtnog temeljca. Miješajte sve dok ne uzavre i dok se ne formira jednolična smjesa. Nakon 4-5 minuta dodajte prstohvat soli. Prokuhajte do kraja i ostavite da se malo ohladi. Juhu poslužite s preprženim kockicama kruha.

Pileća prsa u pari s kuhanom rižom i mrkvom

120 g pilećih prsa
30 g riže
100 g mrkve

Priprema: Pileća prsa izrežite na manje kockice, začinite ih solju i paprom te ih pripremite u pari. U međuvremenu, na nekoliko kapi maslinova ulja kratko prepržite rižu, pa umiješajte narezanu mrkvu. Rižu podlijevajte malo po malo s toplom vodom ili temeljcem dok ne omekša.

Večera

Nezaslađeni čaj od šipka i slani štapići

1-2 šalice čaja
40 g slanah štapića
(u čaj dodajte 1 ml biljnog ekstrakta borovnice)

Jogurt s probiotikom i rižini krekeri

1 šalica jogurta
4 rižina krekeri



⇒ KONSTIPACIJE (ZATVORI)

Povremeni ili učestali zatvori onkoloških pacijenata mogu dovesti do komplikacija pa je iznimno važno održavati redovito pražnjenje crijeva. Ako oboljeli i obitelj ne mogu redovitom prehranom riješiti zatvor, koji je česta nuspojava osoba na terapiji, potrebno je o istome obavijestiti svog liječnika. Ova napomena vrijedi i za druge nuspojave.

Doručak

Smoothie od kefira i chia sjemenki

180 g kefira
3 žlice zobenih pahuljica
100 g bobičastog voća
1 žlica limunova soka
1 žlica chia sjemenki

Priprema: U sjeckalicu ubacite kefir, zobene pahuljice te bobičasto voće. Sve dobro izmiješajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Potom umiješajte limunov sok i chia sjemenke. Sve dobro izmiješajte i poslužite. U smoothie možete dodati 1 mililitar biljnog ekstrakta piskavice koji sprečava zatvor. Prema želji dodati 1 mililitar ekstrakta korijena maslačka.

Kaša od heljdinih pahuljica sa sušenim šljivama

40 g heljdinih pahuljica
prstohvat soli
3-4 suhe šljive

Priprema: Prije same pripreme heljdu namočite u vodu i ostavite preko noći. Potom heljdu isperite, prebacite u lonac, dodajte prstohvat soli te prelijte vodom tako da prekrijete heljdu. Kuhajte dok heljda u potpunosti ne omekša. Pred kraj ubacite nasjeckane suhe šljive te ostavite da kuha još 2-3 minute. Možete dodati 1 mililitar ekstrakta piskavice koji omekšava stolicu.

Ručak

Hladna salata od ječma i povrća

40 g ječma
50 g mrkve
50 g paprike
50 g mahuna
50 g kukuruza
40 g ljubičastog luka
1 žlica maslinova ulja
sol i papar

Priprema: Ječam skuhaite u slanoj vodi, pa ga procijedite i ostavite sa strane. Luk, papriku i mrkvu nasjeckajte na kockice. Na maslinovu ulju popržite luk, pa mu dodajte mrkvu, papriku i mahune. Kada povrće omekša, dodajte kukuruz i začine prema želji. Pomiješajte prethodno kuhani ječam s pripremljenim povrćem. Salatu možete jesti toplu ili hladnu. U salatu možete dodati bilo koje povrće poput tikvica, rajčice, graha, šparoga i slično.

Gusta juha od graha

150 g graha
60 g mrkve
50 g celera
40 g crvenog luka
1 češanj češnjaka
1 žlica maslinova ulja
1 žlica pasirane rajčice
sol i papar
lovor, ružmarin

Priprema: U lonac, na ugrijano maslinovo ulje dodajte narezan luk, mrkvu, korijen celera, promiješajte i pržite na srednje jakoj vatri. Nakon nekoliko minuta dodajte list lovora, grančicu ružmarina, pasiranu rajčicu i češnjak. Začinite solju i paprom. Potom ulijte pola litre vode te kuhajte do vrenja. Dodajte ocijeđeni grah iz konzerve. Nastavite kuhati juhu na laganoj vatri još 20 minuta. Iz juhe izvadite listove lovora i grančicu ružmarina. Uklonite s vatre te štapnim mikserom smjesu dobro usitnite dok ne dobijete juhu kremaste teksture. Vratite ponovno na vatru dok juha ne uzavre. Poslužite s nasjeckanim peršinom i parmezanom. Juhu možete poslužiti i kao glavno jelo ako u nju umiješate komadiće teletine.

Večera

Tost od batat krumpira s namazom od skute

100 g batata
150 g skute
2 žlice kiselog vrhnja
1 češanj češnjaka
sol i papar

Priprema: Batat krumpir oguliti i narezati na ploške debljine 1 cm. Staviti ih na pleh prekriven masnim papirom te premažati maslinovim uljem i solju. Peći s obje strane 15 minuta, odnosno dok batat ne poprimi lijepu boju. U međuvremenu pripremite namaz od skute. U sjeckalicu dodajte skutu, kiselo vrhnje te češanj češnjaka. Dobro usitnite te dodajte soli i papra po želji. Umjesto češnjaka možete koristiti i vlasac. Kada je tost pečen, ostavite ga po strani da se ohladi, pa premažite namazom. Poslužite uz salatu od matovilca. Po želji dodati 1 žličicu inulina.

Divlja riža s graškom, lukom i šparogama

40 g divlje riže
100 g šparoga
100 g graška
40 g crvenog luka
1 češanj češnjaka
1 žlica maslinova ulja
sol i papar

Priprema: U tavi na jakoj vatri zagrijte maslinovo ulje, pa mu dodajte sitno sjeckani luk i češnjak. Miješajte dok luk ne poprimi zlatnu boju te dodajte šparoge i grašak. Kroz nekoliko minuta dodajte divlju rižu te dobro miješajte dok se ne upije sve ulje. Začinite solju i paprom. Zatim malo po malo podlijevajte rižu stalno miješajući dok ne bude kuhana. Poslužite je uz malo parmezana i salatu od rikole.



⇒ MUČNINE

Mučnina je nuspojava terapije koja se opisuje kao podražaj na povraćanje, a često je praćena vrtoglavicom. Pacijent ima osjećaj jakog nagona za izbacivanje sadržaja iz želuca pa i ako nije jeo hranu. Danas liječnici uspješno otklanjaju ovu nuspojavu, što poboljšava kvalitetu života oboljelih i umanjuje izgleda za malnutriciju.

Izbjegavajte namirnice jakog okusa i mirisa. Prije obroka ohladite jelo do temperature koja vam odgovara. Nakon obroka ostanite u sjedećem položaju neko vrijeme. Odgodite unos vode neposredno prije jela i odmah nakon jela.

Biljni čajevi i čaj od đumbira mogu ublažiti mučninu.

Doručak

Integralni krekeri s posnim sirom

100 g posnog sira
50 g integralnih krekeri

Voćna kašica

1 jabuka
1 kruška
1 dcl čaja od kamilice
3 petit keksa
1 čajna žlica meda

Priprema: Jabuku i krušku oguliti i narezati na manje komade i blanširati, pa ubaciti u sjeckalicu. Dodati nalomljene kekse, čaj i med (prema želji) te sve dobro usitniti dok ne dobijete jednoličnu smjesu.

Ručak

Gusta juha od oslića i korjenastog povrća

150 g oslića
80 g krumpira
70 g mrkve
1 žlica maslinova ulja
sol

Priprema: U veću količinu vode stavite kuhati krumpir i mrkvu. Pred sam kraj dodajte smrznuti oslić te kuhajte još nekoliko minuta dok oslić ne omekša. Potom štapnim mikserom pretvorite u juhu. Umiješajte sol i žlicu maslinova ulja.

Večera

Pureća prsa u umaku od tikvica i mrkve

120 g purećih prsa
150 g tikvica
100 g mrkve
1 žlica maslinova ulja
sol

Priprema: Pureća prsa narežite na manje komade, dodajte sol i nekoliko kapi maslinova ulja te promiješajte. Prebacite na masni papir i dobro zamotajte. Prebacite na pleh i pecite u vlastitim sokovima u pećnici. Pripremite umak od tikvica. Na nekoliko kapi maslinova ulja dodajte narezanu tikvicu i mrkvu. Podlijevajte vodom ili pilećim temeljcem, malo po malo, dok povrće ne omekša. Štapnim mikserom pretvorite u gusti umak. Prelijte preko pečene puretine. Uz puretinu poslužite krišku integralnog kruha.

Međuobrok

Griz na kompotu od voća s medom

1 kruška
2 žlice pšenične krupice
1 čajna žlica meda

Priprema: Krušku očistite i narežite na manje komade. Potom ju skuhaite u 2 dcl vode. Krušku štapnim mikserom usitnite te u dobivenom gustom soku skuhaite krupicu. Gotovu krupicu prelijte medom i poslužite.

Griz na biljnom mlijeku s pekmezom

2 žlice pšenične krupice
2 dcl biljnog mlijeka
1 žlica pekmeza od višanja

Priprema: Zakuhaite 3 dcl mlijeka, a potom umiješajte krupicu. Kuhajte dok ne dobijete gustu smjesu. Krupicu poslužite s pekmezom po želji.

PRAL VRIJEDNOSTI NAMIRNICA

PRAL, odnosno potencijalno opterećenje bubrega kiselinama je znanstveni i kvantitativni termin za kiselost ili alkalnost hrane. Voće i povrće imaju negativan PRAL te svojim sastavom pridonose alkalizaciji organizma za razliku od mliječnih proizvoda, mesa i žitarica koji pridonose kiselosti organizma. Masti, ulja i šećeri, uključujući med, su uglavnom neutralni. Imajte na umu da kada su namirnice dio obroka, njihove PRAL vrijednosti se zbrajaju! Stoga kombinirajte namirnice s pozitivnim i negativnim PRAL vrijednostima poput suhih marelica i badema, groždica i zobenih pahuljica, ribe i blitve.

Napomena: Prednost dati namirnicama koje su PRAL negativne, odnosno alkalnim namirnicama

Važno: Kako bi se umanjili izgledi za infekcije i febrilne neutrope-nije, predlaže se izbjegavanje jela kao što su termički neobrađeni plodovi mora (kamenice i carpaccio) te tartarski biftek, majonezu te ostala jela s jajima koja nisu kuhana. Pojačan oprez potreban je i pri odabiru sira, šunke, vrhnja i slično. Hranu je potrebno pravilno skladištiti i termički obraditi. Posebno je važno piti dovoljno vode.

PRAL VRIJEDNOSTI VOĆA			
Sušena marelica	-33	Sušena banana	-29,8
Groždice	-14,5	Kivi	-6,1
Dinja	-5	Smokva	-4,8
Šipak	-4,8	Marelica	-4,3
Naranča	-4	Trešnja	-3,8
Šljiva	-2,6	Jagoda	-2,3
Jabuka	-1,9	Borovnica	-1
PRAL VRIJEDNOSTI MLIJEKA I MLIJEČNIH PROIZVODA			
Kozje mlijeko	-0,4	Jogurt	0,2
Kravlje mlijeko	0,2	Maslac	0,4
Kiselo vrhnje	0,5	Sirni namaz	3,9
Ricotta	6,2	Jaje	9,4
Brie	11,0	Camembert	13,1
Mozzarella	16,5	Švicarski sir	21,3

PRAL VRIJEDNOSTI POVRĆA			
Blitva	-12,4	Špinat	-11,8
Kelj	-10,7	Tikva	-8,7
Krumpir	-8,6	Rikola	-7,9
Mrkva	-5,7	Cikla	-5,4
Celer	-5	Kupus	-4,7
Rajčica	-4,6	Cvjetača	-4,4
Češnjak	-2,6	Krastavac	-2,4
PRAL VRIJEDNOSTI ŽITARICA			
Kvinoja	-0,2	Tapioka	-0,1
Bulgur	0,6	Riža	0,9
Heljda	1,0	Integralni kruh	1,9
Zobene pahuljice	2,9	Palačinke	3,0
Krekeri	5,8	Tjestenina	6,9
Kus-kus	7,6	Raž	11,9
Pšenica	12,3		
PRAL VRIJEDNOSTI MESA I RIBE			
Kobasica	4,5	Oslić	6,2
Hobotnica	6,4	Bakalar	6,8
Rakovi	7,4	Pileća prsa	8,7
Tuna	9,2	Govedina	9,8
Puretina	10,5	Losos	11,1
Svinjetina	12,0	Dimljena šunka	12
Teletina	12,5	Tuna iz konzerve	12,7
PRAL VRIJEDNOSTI SJEMENAKA I ORAŠASTOG VOĆA			
Kesten	-16	Bučine sjemenke	-14,3
Pinjoli	-12,4	Kokos	-3,9
Bademi	2,3	Miješani orašasti plodovi	4,9
Orasi	5,6	Indijski oraščići	6,4
Kikiriki	7,8	Brazilski oraščići	8,4
PRAL VRIJEDNOSTI MAHUNARKI			
Grah	-3,6	Grašak	-0,1
Leća	2	Slanutak	2,1
Soja	2,8		



Down sindrom



Osobitosti prehrane u djece i adolescenata s Down sindromom

Godinama smo uvjeravani da je porast težine i pretilost nešto što se ne može izbjeći kod osoba s Down sindromom. Ipak, sada sve češće susrećemo vrlo aktivne osobe koje svojim načinom života pokazuju da pretilost u njih nije neizbježna.

Osobe s Down sindromom moraju prevladati mnoge poteškoće koje nisu nužno prisutne u široj populaciji: sporiji metabolizam, niži rast, manja tjelesna aktivnost zbog sniženog mišićnog tonusa te razni hormonalni poremećaji od kojih je najčešća hipotireoza.

Kao i za sve drugo u području medicine, prevencija je puno lakša od liječenja. Ne postoji magični pristup ili intervencija kojom bismo mogli odmah pomoći osobama s Down sindromom. Ono što je najvažnije je postaviti temelje zdravog životnog stila ranim uvođenjem zdravih životnih navika od malih nogu.

Veliku ulogu u oblikovanju zdravog odnosa prema hrani imaju roditelji i uža obitelj. Bihevioralni i psihoedukativni programi temeljeni na obitelji učinkoviti su za održavanje i upravljanje težinom u djece s poteškoćama u razvoju. Ti programi uglavnom uključuju učenje raznih tehnika kao što su samokontrola, planiranje u nepredviđenim situa-

cijama, zatim fizičku aktivnosti kao i pravilnu prehranu, a podršku obitelji pružaju zdravstveni radnici: fizioterapeuti, dijetetičari, psiholozi, fizijatri...

Kod provođenja programa za upravljanje težinom za djecu s Down sindromom potrebno je uzeti u obzir specifičnosti svakog pojedinog djeteta, te bi informacije trebale biti predstavljene u lako razumljivom obliku (koristeći razvojnu razinu kao vodič) i kroz učenje temeljeno na aktivnostima (npr. modeliranje zdravog ponašanja, vođena demonstracija, postupne promjene). S obzirom na ta ograničenja i potrebu za podrškom, uključivanje roditelja u liječenje prekomjerne težine djece s posebnim potrebama je neophodno, a s obzirom na složene izazove neophodna je i podrška multidisciplinarnog tima.

Novorođenče i dojenče

U fazi novorođenčeta i dojenčeta mnoga djeca s Down sindromom teže dobivaju na težini nego druga djeca. Problemi sa sisanjem i gutanjem povezani su s hipotonijom, a malaksalost kod srčanih grešaka često je uzrok smanjenog unosa hrane. Kasnije, problemi s disproporcijom jezika u odnosu na usnu šupljinu i kasno nicanje zubi također usporavaju prelazak s tekuće na čvrstu hranu.

Rano djetinjstvo

Djeca mogu steći dobre prehrambene navike kad im se serviraju razne zdrave namirnice pri svakom obroku i međuobroku. Obavezno uključite ove važne osnove u prehranu svog djeteta: nemasno meso ili zamjene za meso kao što su tofu ili maslac od kikirikija, voće i povrće u raznim bojama, integralni kruh, žitarice i tjestenine te mlijeko ili mliječni proizvodi poput jogurta i sira. Djeca s Downovim sindromom, kao i sva ostala djeca, odabirat će odgovarajuće količine i vrste hrane tijekom dana samo im je potrebno pružiti zdravije odabire. Kako bi nadomjestili nedostatak vitamina i minerala koji je učestao kod takve djece, većina zdravstvenih stručnjaka predlaže svakodnevnu konzumaciju multivitaminskih pripravaka.

Dobro je uključiti dijete u planiranje i pripremu obroka. Djeca koja pomažu pripremanju vlastitih obroka ne samo da uče o zdravoj hrani, već imaju priliku vježbati finu motoriku, prepoznavanje boja i brojanje. Čak i vrlo mala djeca mogu pomoći miješati tijesto za muffine ili pokupiti povrće za salate.

Važne su i navike samih roditelja, jer su oni zapravo modeli dobrog načina prehrane. Čak i ako volite čips i gazirane sokove, držite te stvari izvan kuće. Potrebno je ograničiti visoko kaloričnu, manje hranjivu hranu poput kolača, pita i slatkiša na posebne prigode. Ako već želite poslužiti desert, poslužite nešto privlačno djeci – voćnu salatu, zdrave kekse, zdrave palačinke...

S obzirom na usporeni rad crijeva i česte probleme s konstipacijom, osim zdravih namirnica djeci je potreban unos dovoljno tekućine – voda s okusom (limun, menta), a dobro bi bilo konzultirati se s nutricionistom kako bi se nadoknadili nedostaci minerala.

Umjesto restriktivne dijete i "oduzimanja" hrane, radije "dodajte" fizičku aktivnosti. To može uključivati jednostavne dnevne promjene, poput šetnje do obližnje trgovine po namirnice ili do parka, korištenje stepenica umjesto diza-

la. Pokušajte pronaći i isplanirati obiteljske aktivnosti koje uključuju kretanje, poput biciklizma, planinarenja ili igranja takozvane lovice.

Starija djeca i adolescenti

Starija djeca s Down sindromom mogu se uključiti u određivanje vlastitih ciljeva prehrane i težine. Oni također mogu početi učiti da ljudi koji su niži trebaju manje hrane od nekoga tko je viši. Ono što može biti prekretnica u postizanju ili održavanju zdrave težine je pronalaženje motiva koji će ih na to poticati. Kod neke djece to može biti njihov najdraži odjevni predmet, a kod nekih može biti bavljenje sportom s puno više energije i uspješnosti.

Starija djeca se mogu više uključiti u planiranje i pripremu obroka, od kupovine do pripreme obroka korištenjem jednostavnih recepata, čak i ako uključuju više slika nego riječi. Recepti bi trebali biti ograničeni na najviše pet sastojaka, a za kuhanje i izradu koriste se šalice i žlice u boji. Također, obrok bi trebao biti ograničen samo na dovoljno hrane, da spriječite prekomjerni unos.

Vježbanje je i dalje važan dio zdravog održavanja tjelesne težine za stariju djecu s Down sindromom. Sada se mogu više baviti timskim sportovima ili se pridružiti teretani. Osim toga, mogu vam pomoći u poslovima koji uključuju fizičke aktivnosti, poput košenja travnjaka, šišanja lišća ili rada u vrtu.

**prim. Vjekoslava Amerl Šakić,
dr. med. spec. školske i obiteljske medicine**

Ana Mijić, dr. med.

Prehrana i dodaci prilagođavaju se tijekom odrastanja

Model prehrane za osobe s Downovim sindromom potrebno je uskladiti s dobi pacijenta uz procjenu njegova nutritivnog statusa te uzeti u obzir opće stanje. Kada su u pitanju dojenačka i dječja dob, činjenica je da su u toj dobi učestaliji problemi s probavnim sustavom (poremećaj apsorpcije hrane i dr.), češće je smanjen rad štitne žlijezde te su djeca sklonija infekcijama gornjeg dišnog sustava. Općenito, osobe s Downovim sindromom imaju povećanu potrebu za antioksidansima i to zbog specifičnosti vezanih za superoksid dismutazu i potrošnju glutaciona. Naime, antioksidans uklanja reaktivne forme kisika osiromašenog zbog povećane transkripcije superoksid dismutaze (SOD) kod trisomije 21 kromosoma. Na temelju mnogih znanstvenih istraživanja kreiran je i dodatak prehrani za sve faze rasta i razvoja osoba s Downovim sindromom. Potvrđena je povezanost pojedinih nutrijenata čiji unos redovitom prehranom te kroz dodatke prehrani, dovodi do optimalnog funkcioniranja.

Djelomičan popis važnih nutrijenata:

Vitamini: vitamin A i karotenoidi, B-complex, vitamin C, vitamin D, vitamin E, koenzim Q10

Minerali: željezo, mangan, bakar, molibden, selen, cink, jod, kalcij, klor, krom, magnezij, fosfor, kalij

Aminokiseline: lutamin, taurin, tirozin, metionin, cistin, tirozin, prolin, serin, alfa-ketoglutarinska kiselina, karnitin, glutation, lipoična kiselina

Ostali: bromelain, DHA/EPA

Navedeni nutrijenti osnova su dodataka prehrani kreiranih upravo za ovu skupinu.

Važno: Kako bi se smanjili izgledi za inzulinsku rezistenciju planirati prehranu s dominantnim udjelom namirnica niske i srednje glikemijske vrijednosti.



Doručak

Smoothie napici za snažniji imunitet

Zelena rapsodija

1 jabuka
2 kivija
šalica špinata

Narančasti užitak

1 veća mrkva
sok od naranče
1 breskva

Žuta vitaminska bomba

1 manja banana
sok od limuna
4 koluta ananasa

Priprema: Sve sastojke ubacite u blender i miksajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Gustoću možete prilagoditi dodajući vodu, prirodni cijeđeni sok ili mlijeko. U smoothie prema želji možete dodati i 2 žlice pirovih pahuljica, 1 žlicu chia sjemenki ili šaku orašastih plodova.

Preporučujemo u smoothie dodati 1 mjericu Life drink dodatka prehrani.

Puding od chia sjemenki i jagoda

pola šalice bademovog mlijeka
2 žlice chia sjemenki
šalica jagoda

Priprema: U bademovo mlijeko dodajte chia sjemenke i dobro izmiješajte kako biste razbili grudice pa stavite u hladnjak na najmanje 2 sata. Netom prije jela pripremite umak od šumskog voća. U manju posudu dodajte jagode, nekoliko žlica vode i jednu čajnu žlicu meda. Smjesu zagrijte do vrenja i kuhajte nekoliko minuta dok ne dobijete gustu smjesu nalik pekmezu. Voćnu smjesu ostavite da se malo ohladi, pa prelijte po pripremljenom pudingu.

Kvinoja u soku od naranče

1 šalica kvinoje
1,5 šalice narančina soka
1 šalica vode
1 žlica meda
prstohvat soli
meso 1 naranče
1 žlica mljevenih badema

Priprema: Kvinoju, narančin sok, vodu i med stavite u lonac te pustite da prokuha. Potom smanjite temperaturu i kuhajte dok sav sok ne ispari, oko 15 minuta. Poslužite uz mljevene bademe i nasjeckanu naranču.

Muesli sa suhim voćem i sjemenkama

300 g pirovih pahuljica
100 g sušenih brusnica
150 g sušenih marelica
2 žlice mljevenog lana
2 žlice mljevenih suncokretovih sjemenki

Priprema: Sve sastojke izmiješajte u velikoj zdjeli. Ovako pripremljen muesli možete čuvati do dva mjeseca u hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku. Kad ste spremni za posluživanje, prelijte ga ohlađenim mlijekom ili jogurtom pa ostavite da se sastojci prožmu nekoliko minuta.

Preporučujemo dodati sadržaj 1 kapsule koenzima Q10.

Zobena kaša s naribanom kruškom

1 šalica mlijeka od badema
4 žlice zobenih pahuljica, bez glutena
prstohvat soli
1 manja kruška, naribana
1 žlica mljevenih sjemenki buče

Priprema: U lonac stavite zobene pahuljice, sol i mlijeko te zakuhajte do vrenja. Potom smanjite temperaturu i kuhajte dok tekućina ne ispari. Dobivenu kašu ostavite po strani da se ohladi. U međuvremenu očistite i naribajte krušku. Krušku umiješajte u zobenu kašu i poslužite s mljevenim sjemenkama.

U zobenu kašu preporučujemo dodati sadržaj 1 kapsule koenzima Q10.

Ručak

Juha od mrkve i crvene leće

2 žlice maslinova ulja
1 luk, grubo sjeckani
2 češnja češnjaka, nasjeckana
2 štapića celera, sjeckana
5 mrkvi, grubo nasjeckanih
180 g crvene leće (1 šalica)
1,5 l povrtnog temeljca ili vode (6 šalica)
morska sol i papar
1 limun, sok
nasjeckani svježi peršin
kuhana kvinoja za posluživanje (neobavezno)

Priprema: U velikom loncu lagano zagrijte oko 2 žlice maslinova ulja, dodajte nasjeckani luk, češnjak i celer i pirjajte oko 5 minuta. Leću isperite pod mlazom vode i dodajte je u lonac s nasjeckanom mrkvom i temeljcem. Pustite da zavrije i ostavite pirjati na laganoj vatri oko 20 minuta dok se leća i mrkva ne skuhaju. Potom uklonite juhu s vatre i pažljivo ju izmiksajte štapnim mikserom dok ne dobijete glatku i jednoličnu smjesu. Začinite morskom solju i svježe mljevenim paprom. Za kompletan obrok, juhu poslužite sa žlicom kuhane kvinoje i sjemenkama po izboru.





Varivo od puretine i tikve

1 žlica suncokretovog ulja
1 veliki luk, sjeckani
1 velika mrkva, sjeckana
1 stabljika celera, narezana
500 g mljevene puretine
400 g (konzervirane) rajčice
400 g tikve, narezane na velike komade
400 g brokule
malo timijana
1 lovorov list
šaka peršina, sjeckanog

Priprema: U velikoj tavi zagrijte ulje, dodajte luk, mrkvu i celer pa pržite 10 minuta dok povrće ne omekša. Dodajte mljevenu puretinu i kuhajte dok ne poprimi finu boju. Dodajte rajčice i kuhajte nekoliko minuta, pa dodajte nasjeckanu tikvu i brokulu, začinsko bilje i limenku punu vode. Dobro posolite i dovedite do vrenja. Pustite da se kuha, uz povremeno miješanje, na laganoj vatri od 40 do 45 minuta, odnosno dok tikva ne omekša. Nakon što je varivo gotovo, izvadite lovorov list, umiješajte nasjeckani peršin i poslužite s kupusom na salatu.



Pastirska pita

1 žlica ulja
2 luka, sitno sjeckana
2 češnja češnjaka, nasjeckana
2 mrkve, naribane
2 žlice svježeg timijana
400 g mljevene junetine
85 g crvene leće
350 g repe, nasjeckane na kockice
2 žlice običnog brašna
750 ml temeljca
350 g krumpira, nasjeckanog na kockice
650 g slatkog krumpira, nasjeckanog na kockice
150 g niskomasnog jogurta

Priprema: U velikoj tavi zagrijte ulje. Zatim pržite luk nekoliko minuta dok ne poprimi zlatnu boju. Dodajte češnjak, mrkvu i timijan pa pržite još četiri minute. Umiješajte mljeveno meso. Kad meso poprimi smeđu boju, dodajte leću i začinite brašnom. Kuhajte 1-2 minute, a zatim postupno, uz miješanje dodajte temeljac. Posudu pokrijte i kuhajte na laganoj vatri od 35 do 40 minuta. U međuvremenu, kuhajte sav krumpir 15-20 minuta dok ne omekša. Procijedite ga i izmiksajte s jogurtom, muškatnim oraščićem i crnim paprom. Mesnu smjesu prebacite na pleh za pečenje, na nju rasporedite krumpir, pa pecite dok se na površini ne stvori korica zlatno-smeđe boje. Poslužite sa zelenim povrćem, poput kuhane brokule ili matovilca.

Riblja paella

1 žlica maslinova ulja
1 luk, sitno sjeckani
2 češnja češnjaka, nasjeckana
100 g smeđe riže
1 žlica kurkume
1 žličica dimljene paprike
500 ml povrtnog temeljca
1 velika crvena paprika, nasjeckana
1 velika tikvica, nasjeckana na kockice
125 g smrznutog graška
300 g bakalara, narezan na velike komade
svježi peršin, sjeckani

Priprema: Na srednje jakoj vatri zagrijte ulje te pržite luk i češnjak nekoliko minuta da omekšaju. Dodajte rižu i začine, kratko promiješajte, pa prelijte temeljcem i dodajte crvenu papriku. Pokrijte tavu, smanjite vatru i ostavite da se pirja 20 minuta. Umiješajte tikvicu, poklopite i kuhajte još 10 minuta. Potom dodajte grašak i bakalar, poklopite tavu i kuhajte još 10 minuta dok se riža ne skuha i tekućina ne upije. Prije posluživanja pospite peršinom.

Kremasti rižoto od tikvica

1 veliki luk
1 veliki češanj češnjaka
2 štapića celera
1 žlica maslaca
maslinovo ulje
2 male tikvice (300 g)
800 ml povrtnog temeljca
1 vezica svježeg bosiljka
300 g riže arborio
2 x 125 g kuglice mozzarelle

Priprema: U vruću tavu stavite maslac s lukom, češnjakom i celerom. Smanjite vatru i kuhajte oko 5 minuta ili dok povrće ne omekša, povremeno miješajući. Tikvice narežite u oblik tankog polumjeseca i stavite na stranu. Napunite srednju posudu s 800 ml temeljca te kuhajte do vrenja. Nakon što je povrće omekšalo, u tavu dodajte rižu. Promiješajte i pržite rižu 1 minutu dok ne postane prozirna. Potom rižu podlijevajte vrućim temeljcem, malo po malo, uz neprestano miješanje. U rižu dodajte nasjeckane tikvice te nastavite podlijevati temeljcem dok riža ne bude kuhana. Rižoto uklonite s vatre. Izrežite kuglice mozzarelle na manje komade i umiješajte u rižoto s nasjeckanim bosiljkom. Začinite po ukusu s prstohvatom morske soli i crnim paprom. Poklopite i ostavite da odstoji dvije minute, pa poslužite.



Večera

Kus-kus s pečenim povrćem

1 tikva butternut
1 svježi zeleni čili
1 žlica sjemenki kumina
5 grančica svježeg timijana
maslinovo ulje
100 g kus-kusa
2 žlice sjemenki bundeve
½ limuna

Priprema: Zagrijte pećnicu na 190°C. Ogulite i nasjeckajte tikvu na velike komade, čili sitno nasjeckajte, pa stavite u posudu za pečenje. Začinite sjemenkama kumina i grančicama timijana te s 2 žlice ulja. Začinite morskom solju i pecite 45 do 50 minuta ili dok se tikva ne skuha i lagano poprimi zlatnu boju. Kus-kus stavite u posudu i prelijte s dovoljno kipuće vode, tako da doseže 1 cm iznad kus-kusa. Pokrijte zdjelu i ostavite 10 minuta. Tostirajte sjemenke bundeve u suhoj tavi. Otkrijte i promiješajte kus-kus vilicom, umiješajte limunovu koru i sok te prženu tikvu i 2 žlice ulja. Poslužite sa sjemenkama bundeve. Za mesnu varijantu, prilikom pečenja tikve, dodajte pileća prsa narezana na manje komade ili file oslića.

Tost od slatkog krumpira

Priprema: Zagrijte pećnicu na 180°C te lim za pečenje obložite masnim papirom kako biste spriječili lijepljenje. Odvojite krajeve slatkog krumpira, pa ga razrežite po dužini na kriške debljine 1 centimetar. Složite kriške u jednom sloju na lim za pečenje. (Nije potrebno ulje!) Pecite dok kriške ne omekšaju te ih možete probosti vilicom, za što će biti potrebno oko 20 minuta. Poslužite toplo uz omiljene nadjeve i razne salate.

Nadjevi:

poširano jaje
hummus i mix sjemenki
ricotta sir i med

Zapečena jaja na više načina

biljno ulje
4 velika jaja

Jaja sa špinatom i šunkom

20 g mladog špinata
75 g kvalitetne kuhane šunke

Šarena varijanta

70 g zrelih cherry rajčica
1 grančica svježeg bosiljka

Zapečeni losos i vlasac

50 g dimljenog lososa
nekoliko grančica svježeg vlasaca

Slasni šampinjoni

50 g šampinjona

Priprema: Zagrijte pećnicu na najjače. Lagano namastite malu posudu za pečenje s malo ulja. Pripremite odabrani nadjev od 4 jaja kojima ćete dodati sastojke prema želji - grubo nasjeckajte špinat, četvrtine rajčica, sitno nasjeckajte vlasac ili narežite gljive. Stavite odabrani nadjev u pripremljenu posudu, na vrh razbijte nekoliko jaja i začinite solju i paprom. Stavite u vruću pećnicu na 8 do 10 minuta ili dok se ne formira bjelanjak, a žumanjak još uvijek bude u tekućem obliku.

Muffini od cvjetače i sira

350 g cvjetače
2 i 1/4 šalice brašna
mljeveni oraščić
1 šalica mlijeka
2 jaja
1/2 šalice maslinova ulja
1 i 1/4 šalice naribanog sira
2 mlada luka, sitno narezana
2 žličice mljevene dimljene paprike

Priprema: Zagrijte pećnicu na 200°C. Obložite posudu za muffine papirnatim kalupima. Pomoću blendera usitnite cvjetaču dok ne poprimi veličinu zrna riže. Brašno i muškatni oraščić pomiješajte u većoj zdjeli, a zatim im dodajte mlijeko, jaja i ulje. Začinite i izmiješajte da se sastojci sjedine. Dodajte cvjetaču, sir i luk pa promiješajte. Smjesu žlicom prenesite u kalupe. Pecite od 25 do 30 minuta dok muffini ne poprime zlatnu boju. Poslužite toplo ili na sobnoj temperaturi.

GLIKEMIJSKI INDEKS

NAMIRNICE S VISOKIM GLIKEMIJSKIM INDEKSOM

Glukoza	100
Glukozni sirup	100
Modificirani škrob	100
Rižin sirup	100
Dekstroza	100

Oguljeni kuhani krumpir	70
Krumpirov škrob	95
Pečeni krumpir	95
Bijeli kruh	90
Kuhana mrkva	85
Kuhani korijen celera	85
Kukuruzne pahuljice	85
Med	85
Riža	85
Rižino mlijeko	85
Kokice	85
Tapioka	85

Kuhana bijela repa	85
Kuhani bob	80
Buča, bundeva, tikva	75
Lubenica	75
Kukuruzno brašno	70
Datulje	70
Njoki	70
Proso	70
Palenta	70
Ječam	70
Amarant	70
Dvopek	70



NAMIRNICE S UMJERENIM GLIKEMIJSKIM INDEKSOM

Kuhana cikla	65
Kus-kus (bijeli)	65
Javorov sirup	65
Marmelada (sa šećerom)	65
Muesli (sa šećerom ili medom)	65

Ananas iz konzerve	65
Groždice	65
Neoguljeni kuhani krumpir	65
Integralni kruh	65
Svježa cikla	64
Sušene smokve	61
Banana	60
Kesten	60
Pšenični griz	60
Riža dugog zrna	60
Jasmin riža	60
Dinja	60

Kuhana bulgur pšenica (oljuštena)	60
Kukuruz	60
Sušeno grožđe	56
Papaja	55
Crvena riža	55
Kivi	58



NAMIRNICE S NISKIM GLIKEMIJSKIM INDEKSOM

Sve vrste mekinja	50
Integralna riža	50
Mango	50
Slatki krumpir	50
Integralna tjestenina	50
Integralni ječam	45
Kokos	45
Svježe grožđe	45
Kuhani grašak	45
Ananas	45

Integralni raž	45
Cjeloviti bulgur i kus-kus	45
Integralna heljda	40
Kuhani crveni grah	40
Zobene pahuljice	40
Kuhana dunja	40
Azuki grah	35
Jabuka	35
Sirovi korijen celera	35
Slanutak (kuhani)	35
Smokve (svježe)	35
Sezam	35
Nektarine	35
Naranče	35
Breskve	35
Kvinoja	35
Dunja	35
Suncokretove sjemenke	35

Badem	35
Divlja riža	35
Bijeli grah	35
Jogurt	35
Soja	30
Mahune	30
Mlijeko	30
Sojino, bademovo mlijeko	30
Mandarina	30
Rajčice	30
Žuta leća	30
Kupina, borovnica	25
Trešnje	25
Zelena leća	25
Humus	25
Malina, jagoda	25
Crveni ribizl	25
Artičoke	20

Patlidžan	20
Crni ribizl	15
Prokulice, kupus	15
Rogač	15
Indijski oraščić	15
Cvjetača, brokula	15
Tikvice, krastavci	15
Komorač, poriluk	15
Gljive	15
Masline	15
Luk, češnjak	15
Kikiriki, pistacije	15
Rotkvica	15
Rabarbara	15
Zelena salata	15
Kiseli kupus	15
Špinat	15
Paprika	15



LIŠĆE MASLINE

LEAVES OF THE TREE



Lišće, za koje su zainteresirani istraživači te za koje pronalazimo ekstreman broj znanstvenih studija koje redovito potvrđuju njegov blagotvoran učinak na ljude, opjevano je u pjesmama, prisutno u molitvama, motiv je slikarima i mnogim drugim umjetnicima. Krasi zastavu Ujedinjenih naroda. Simbolizira mir i blagoslov.

Maslina je zimzeleno voće. Izrazito je heliofilna biljka i svaki list treba dosta sunca. Listovi podnose visoke UV zrake i tijekom suše stablo ne odbacuje listove koje teško mogu potrgati orkanska bura i ekstremno jugo.

Promatrano kroz povijest, može se s pravom reći kako je čaj od lista masline najstariji napitak koji se koristio za liječenje brojnih poteškoća. Već tisućama godina u čaju od masline (lat. *Olea europea*) uživa se u cijelom Sredozemlju. Čaj od maslinova lišća ima jedinstven i ugodan okus, a uvelike se razlikuje od ostalih čajeva. Možemo ga usporediti s vrlo laganim ili slabim zelenim čajem, ali s dosta izraženim okusom. Na nepcu se može primijetiti i lagana gorčina. To se uglavnom događa zbog njegovih oleuropeinskih i hidroksitirosočnih sastojaka. O raznim benefitima lista masline dosta se zna, stoga vam donosimo recept za izradu čaja od masline.

Izrada čaja od maslinovog lišća (najpopularniji recept)

Prokuhajte željenu količinu vode i pustite da se malo ohladi prije nego što prelijete lišće kako ne bi izgorjelo. To pomaže pri razvijanju okusa i u očuvanju fitokemikalija. Tako vodom preliveno lišće ostavite od tri do pet minuta u poklopljenoj posudi, pa procijedite. Ako se čaj kuha dulje od pet minuta, boja će postati tamnija, okus izraženiji, a gorčina intenzivnija. Također, što se čaj dulje kuha sadržavat će više ljekovitih biokemijskih spojeva.

Čaj od maslinova lišća možete piti i hladan. Ostavite da se infuzija ohladi, pa je pospremite u hladnjak kako biste uživali iduća dva dana u osvježavajućem zdravom napitku.

Ako imate svoja stabla maslina, možete napraviti vlastiti čaj. Važno je osigurati da koristite lišće dobre kvalitete koje nije tretirano pesticidima. Uberite zdrave listove bez mrlja i to sredinom jutra, kada se osuši sva rosa. Listove potom treba osušiti u pećnici na 65°C. Ako ga pak sušite na zraku, po mogućnosti ga ne odlažite na izravnom suncu jer će to prouzročiti veće oksidacijske štete i umanjiti njihovu korist. Kad se osuši, ručno istrljajte lišće uklanjajući stabljike i pospremite u papirne pakete za skladištenje. Čaj napravite kao što bi to obično činili, uzimajući otprilike jednu čajnu žlicu listova po šalici.

Recept za dugo kuhani čaj

Stavite 250 g osušenih maslinovih listova (koristite samo vrste *olea europaea*) u veliki lonac, pa ih prelijte s 4 litre vode. Ostavite lišće da se kuha na niskoj temperaturi. Nakon 6 sati provjerite temperaturu kuhinjskim termometrom. Kad temperatura padne između 80° i 85°C, malo otklopite posudu kako bi nešto topline isteklo van. Ovo bi trebalo stabilizirati temperaturu sljedećih pet sati. Idealna temperatura za pripremu čaja je najmanje 80°C, ali ne više od 85°C. U 11. satu kuhanja, dodajte vodu kako biste nadomjestili onu izgubljenu isparivanjem. Lonac poklopite kako više ne bi dolazilo do gubitka topline i tako poklopljeno ostavite još jedan sat. Ukupno vrijeme pripreme čaja je 12 sati. Pripremljeni čaj potom ostavite da se hladi od 2 do 4 sata, zatim procijedite i čuvajte u staklenim bocama u hladnjaku do dva tjedna. Primijetite li pojavu plijesni u staklenkama, bacite ih. Laboratorijski testovi su pokazali kako se u polovici šalice ovako pripremljenog čaja nalazi 213 mg oleuropeina.



Istraživanja o listu masline

Mnogobrojna istraživanja provedena su s ciljem utvrđivanja zdravstvenih benefita ekstrakta lista masline na naš organizam. Tako je primijećena specifična antimikrobna aktivnost protiv *H. pylori* i *C. jejuni*. Prema dobivenim podacima, ekstrakt lista masline, kao i plod masline ili maslinovo ulje, može imati potencijalnu ulogu u poželjnoj promjeni crijevne mikroflore selektivnim smanjivanjem spomenuta dva mikroorganizma. Sličan zaključak donesen je i nakon što su biofenoli iz maslinova ulja djelovali protiv bakterije *H. pylori* u in vitro uvjetima.

Ekstrakt dobiven iz lista masline i njegov glavni spoj, oleuropein, inhibirao je in vitro zaraznost virusne hemoragične septikemije (VHSV). Inkubacija virusa s ekstraktom ili oleuropeinom prije infekcije smanjila je virusnu infektivnost na 10 i 30 posto. S druge strane, ekstrakt lista masline kao i oleuropein bili su u stanju inhibirati fuziju membrana stanica induciranu VHSV-om u neinficiranim stanicama, sugerirajući na interakciju s virusnom ovojnicom.

Velik broj istraživanja usmjeren je i na utjecaj lista masline na kardiovaskularni sustav. Prema najnovijim podacima, ekstrakt lista masline može značajno smanjiti sistolički i dijastolički tlak i to za 3,33 i 3,95 mmHg. Smanjenje sistoličkog i dijastoličkog tlaka za 2mmHg povezano je sa smanjenjem rizika od kardiovaskularnih oboljenja za 6 i 7 posto te smanjenjem rizika od moždanog i srčanog udara za 10 i 15 posto.

Još jedan zanimljiv smjer istraživanja lista masline odnosi se na njegov utjecaj na dijabetes. Rezultati istraživanja koje je trajalo 12 tjedana, a uključivalo je pretile muškarce srednje dobi s rizikom od razvoja metaboličkog sindroma, pokazali su kako polifenoli iz lista masline značajno poboljšavaju osjetljivost na inzulin te sekreciju beta stanica gušterače.

Oleuropein

Različite metode obrade i ekstrakcije lista masline ispitivane su kako bi se procijenila stabilnost i oporavak oleuropeina i drugih polifenola koje ono sadrži.

Kratko odmrzavanje uzoraka smrznutog lišća (5 minuta) uzrokovalo je naglo smanjenje razine ekstraktabilnog

oleuropeina (57,7%), a 53,5% gubitka došlo je kada se smrznuti prah lišća odmrzavao samo 2 minute. Jednostavno sušenje svježeg lišća na sobnoj temperaturi (25°C) u potpunosti je očuvalo razinu oleuropeina i verbaskozida, a sušenje na povišenoj temperaturi od 60°C rezultiralo je gubicima na različitim razinama svih ispitivanih polifenola.

Iako je ekstrakcija u 80-postotnom metanolu najučinkovitija metoda za polifenole maslinovog lišća za laboratorijsku upotrebu, kuhanje osušenih listova se također pokazalo kao vrlo učinkovita metoda ekstrakcije oleuropeina i verbaskozida gdje je primijećeno 96, odnosno 94 posto oporavka tih spojeva u usporedbi s ekstraktom na bazi metanola. Oleuropein je bio prilično stabilan u vodenim ekstraktima do 7 dana kada se čuvao na sobnoj temperaturi, ali se razgradio nakon 17 dana. Ostali polifenoli bili su manje stabilni u vodenom ekstraktu i počeli su pokazivati određeni stupanj razgradnje nakon 7 dana (male promjene dogodile su se tijekom prva 24 sata skladištenja na sobnoj temperaturi) i potpuno su se razgradili nakon 17 dana. S druge strane, oleuropein i drugi polifenoli u ekstraktu metanola bili su prilično stabilni 30 dana kada su se čuvali na sobnoj temperaturi.¹

Usporedno s razvojem svijesti o pravilnoj prehrani, razvijala se i potražnja za prirodnim namirnicama koje ne sadrže aditive. Upravo zato posebna pažnja je usmjerena na ekstrakt lista masline i njegovu primjenu u gastronomiji, kao i zbog njegova visokog fenolnog sadržaja te antimikrobnog i antioksidacijskog djelovanja. Ekstrakt lista masline smeđa je tekućina gorkog okusa dobivena iz lišća masline te sadrži mnoštvo fenolnih spojeva kojima se pripisuju terapijska svojstva. Tako je najzastupljeniji fenolni spoj u ovom ekstraktu oleuropein, sekoiridoid sastavljen od elenolne kiseline i hidroksitirosola (glavni gorki sastojak u plodovima maslina s velikom koncentracijom od 1 do 2 posto). Dalje u tekstu pobliže ćemo objasniti primjenu oleuropeina i općenito ekstrakta lista masline u gastronomiji, bilo s mikrobiološkog ili organoleptičkog pogleda.

Inćun (lat. *Engraulis encrasicolus*) predstavlja važan ekonomski resurs za mediteransku regiju. Većina ulova se koristi za prehranu ljudi kao svjež, slani, marinirani i smrznuti proizvod. Kako bi se produžio njihov rok trajanja te očuvala

¹ Malik N, Bradford J. *Recovery and stability of oleuropein and other phenolic compounds during extraction and processing of olive (Olea europaea L.) leaves.* J Food Agric Environ. 2008;6: 8.

kvaliteta bez gubitka specifičnih senzornih svojstava, razmatrana je primjena ekstrakta lista masline protiv širokog spektra bakterija (uzročnika kvarenja), odnosno njegova upotreba kao konzervansa. U procesu mariniranja fileta inćuna, ekstrakt lista masline odgodio je oksidacijsko propadanje te formiranje ukupnog hlapljivog dušika (TVB-N) i trimetilamina (TMA). Došlo je do inhibicije rasta bakterija kvarenja poput *Pseudomonas fluorescens*, *Pseudomonas fragi*, *Pseudomonas putida*, *Brochotrix thermosphacta*, *Clostridium sporogenes* i *Listeria innocua*. Također, upotreba ekstrakta pokazala je pozitivan učinak na teksturu, izgled i organoleptička svojstva fileta.²

Među namirnicama, morska hrana je najpodložnija kvarenju. Nakon ulova, škampi se obično podvrgavaju jednom ili više koraka poput uklanjanja glave, ljuštenja, zaleđivanja, ispiranja itd. i vjerojatno će postati kontaminirani patogenima i/ili bakterijama kvarenja, osim ako se ne izvedu odgovarajuće sanitarne mjere. S obzirom na inhibitorna svojstva oleuropeina na sojeve *Campylobacter jejuni*, *Helicobacter pylori* and *Staphylococcus aureus*, promatran je njegov utjecaj na mikrobiološku kvalitetu škampa. Ekstrakt lista masline koncentracije 0,6 posto uništio je *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *S. aureus* i *Klebsiella pneumoniae* tijekom trosatne izloženosti. Rast *Bacillus subtilis* je bio inhibiran samo kada je koncentracija ekstrakta povećana na 20 posto za što je najvjerojatnije uzrok sposobnost stvaranja spora ove vrste. Koliformne bakterije (*Escherichia*, *Enterobacter*, *Citrobacter* i *Klebsiella*) koriste se kao pokazatelj bakteriološkog onečišćenja (posebno fekalnog porijekla) škampi nakon ulova. Do inhibicije rasta spomenutih bakterija došlo je već pri primjeni ekstrakta koncentracije 0,5 posto.³

Oksidacija je jedan od glavnih problema koji uzrokuje propadanje mesa. Antioksidansi se dodaju svježem i prerađenom mesu te mesnim proizvodima radi sprečavanja oksidacije lipida, usporavanja razvoja nepoželjnog okusa te poboljšanja stabilnosti boje. Trenutno postoji trend korištenja prirodnih antioksidanata u prehrambenoj indu-

striji jer se smatraju sigurnijim u usporedbi s kemijskim. Cilj nedavnog istraživanja bio je ocijeniti uporabu ekstrakta maslinovog lista i oleuropeina kao prirodnih antioksidansa u svježem hamburgeru pohranjenom na 4°C. Rezultati su dokazali da aktivnost oleuropeina i ekstrakta lista masline kao prirodnih antioksidanata usporava oksidaciju hamburgera u usporedbi s kontrolnim uzorcima (bez antioksidanata). Kao najučinkovitija koncentracija za očuvanje svježine hamburgera pokazala se ona od 1,5 posto oleuropeina u trajanju od tri tjedna i 0,5 posto ekstrakta lista masline u trajanju od dva tjedna. Zanimljivo, ni oleuropein ni ekstrakt lista masline nisu imali utjecaja na pH svježih hamburgera tijekom skladištenja.⁴

Oksidacija lipida najveći je kvalitativni problem u prehrambenim proizvodima koji sadrže masti poput biljnih ulja. Ovaj nepoželjni proces dovodi do velikih ekonomskih gubitaka u prehrambenoj industriji. Posljednjih godina, a u svrhu poboljšanja kvalitete jestivih ulja, ista se obogaćuju prirodnim antioksidansima. Istraživanja na ekstraktu maslinovog lista pokazala su kako njegov fenolni sadržaj, a posebice njegov glavni spoj oleuropein, značajno pridonose antioksidativnoj sposobnosti ekstrakta. Dodatak ovog prirodnog antioksidansa u djevičansko maslinovo ulje povećalo je stabilnost ulja, kao i njegov fenolni sadržaj za čak 2 puta (a samog oleuropeina za 3.5 puta).⁵

Svi spomenuti rezultati ukazuju na to da se ekstrakt lista masline u prehrambenoj industriji može koristiti kao prirodni konzervans i antioksidans.

**Kao u filmu *Leaves of the Tree* tako
i u životu lišće masline donosi mir,
zdravlje i nadu**

- 2 Testa B, Lombardi SJ, Macciola E, Succì M, Tremonte P et al. *Efficacy of olive leaf extract (Olea europaea L. cv Gentile di Larino) in marinated anchovies (Engraulis encrasicolus, L.) process*. Heliyon. 2019;5:e01727.
- 3 Ahmed AM, Rabii NS, Garbaj AM, Abolghait SK. *Antibacterial effect of olive (Olea europaea L.) leaves extract in raw peeled undeveined shrimp (Penaeus semisulcatus)*. Int J Vet Sci Med. 2014; <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvsm.2014.04.002>

- 4 Al-Rimawi F, Tarawa MS, Elama C. *Olive Leaf Extract as Natural Antioxidant Additive of Fresh Hamburger Stored at 4°C* Running Title: Antioxidants from Olive Leaves in Hamburger. Am J Food Sci Tech. 2017;5(4):162-166.
- 5 Salin S, Sayim E, Bilgin M. *Effect of olive leaf extract rich in oleuropein on the quality of virgin olive oil*. J Food Sci Technol. 2017;10.1007/s13197-017-2607-7.

Sadržaj ove brošure je namijenjen isključivo u opće informativne svrhe, te za cilj ima poticanje edukacije o mogućnostima unaprjeđivanja zdravstvenih i prehrambenih navika. Sadržaj nikako nije namijenjen kao zamjena za preporuku liječnika ili stručne osobe. Prije bilo kakve promjene prehrambenih ili zdravstvenih navika potrebno je savjetovanje s izabranim liječnikom ili stručnom osobom. Korištenje sadržaja ove brošure je na vlastitu odgovornost, te time prihvaćate sve rizike i posljedice koje nastaju iz takvog korištenja. Autori neće biti odgovorni ni za kakvu moguću štetu ili posljedicu (izravnu ili neizravnu) koja može nastati korištenjem ili primjenom sadržaja ove brošure. Svi podaci i informacije sadržani u ovoj brošuri predstavljaju autorsko djelo, te se ne smiju reproducirati, distribuirati ili na bilo koji drugi način koristiti ili prenositi bez prethodne suglasnosti autora ove brošure. Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Koordinacije hrvatske obiteljske medicine.



Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.