

HRANA KAO LIJEK: MIT ILI STVARNOST

Samobor, 30. kolovoz 2022.

Nenad Bratković
magistar nutricionizma
univ.magistar fitofarmacije
i dijetoterapije

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

**ZAJEDNO
činimo DOBRO**

Nacionalna agencija za razvoj civilnog društva
Hrvatska
Europska unija
"Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi
Ministarstvo
zdravlja
i obitelji

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda
Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost udruge Budi dobro

1

Da se ukratko predstavim...

Nenad Bratković
magistar nutricionizma
univ.magistar fitofarmacije
i dijetoterapije

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

2



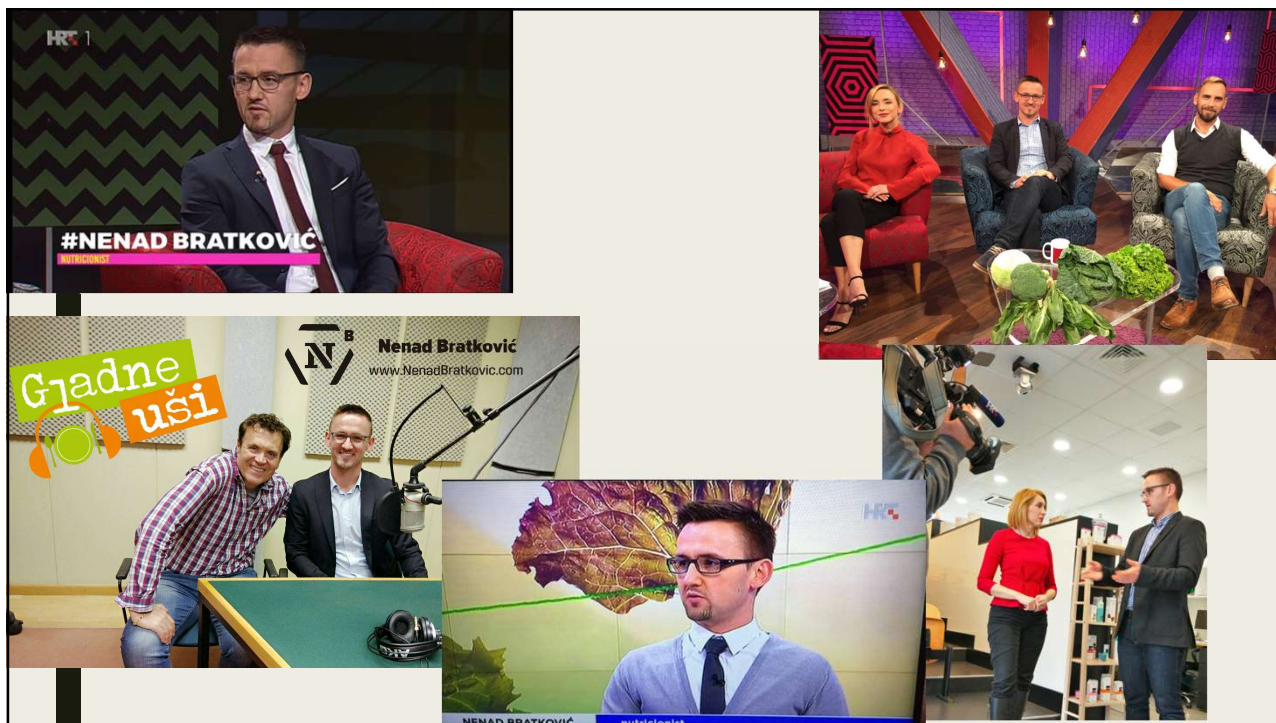
3



4



5



6



Savjeti i recepti
za zdravu
prehranu djece
i čitave obitelji

Kako hrana direktno
utječe na zdravlje
crijeva i cjelokupno
zdravlje

LINEX

u suradnji sa

NutriKlinika

7

Raspored

- kratka pismena anketa o Vašim prehrambenim navikama
- Zdrava prehrana za zdravlje i dugovječnost: uvod
- Mikrobiota
- Debljina
- Prehrana kod onkoloških dijagnoza: prevencija i dijetoterapija
- Prehrana kod osoba s invaliditetom
- Zaključak

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

8

HRANA, PREHRANA I ZNANOST O PREHRANI

N:utriKlinika

dijetoterapija & sportska prehrana

9

INTERAKCIJE HRANE I LIJEKOVA

■ GREJPFROUT

J Food Drug Anal, 2018 Apr;26(2S):S61-S71. doi: 10.1016/j.jfda.2018.01.009. Epub 2018 Feb 15.

Food-drug interactions precipitated by fruit juices other than grapefruit juice: An update review.

Chen M¹, Zhou SY², Fabriaga E², Zhang PH³, Zhou Q⁴.

⊕ Author information



N:
K:

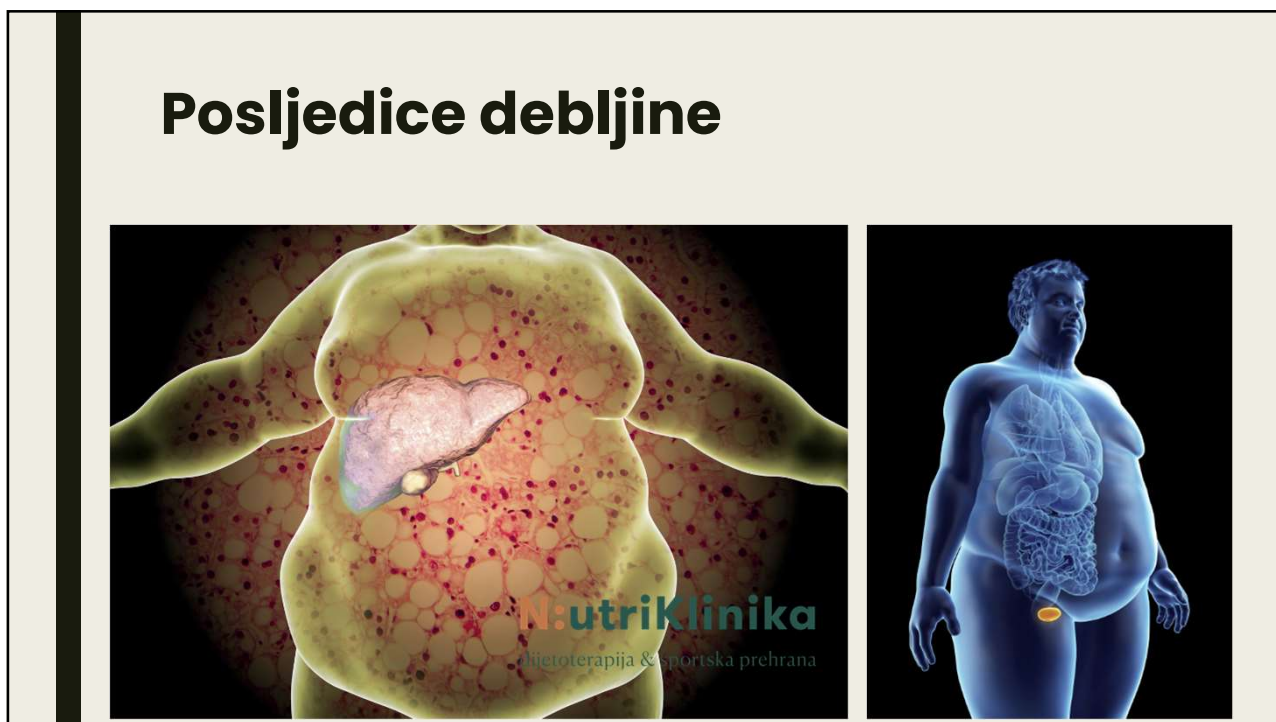
N:utriKlinika

dijetoterapija & sportska prehrana

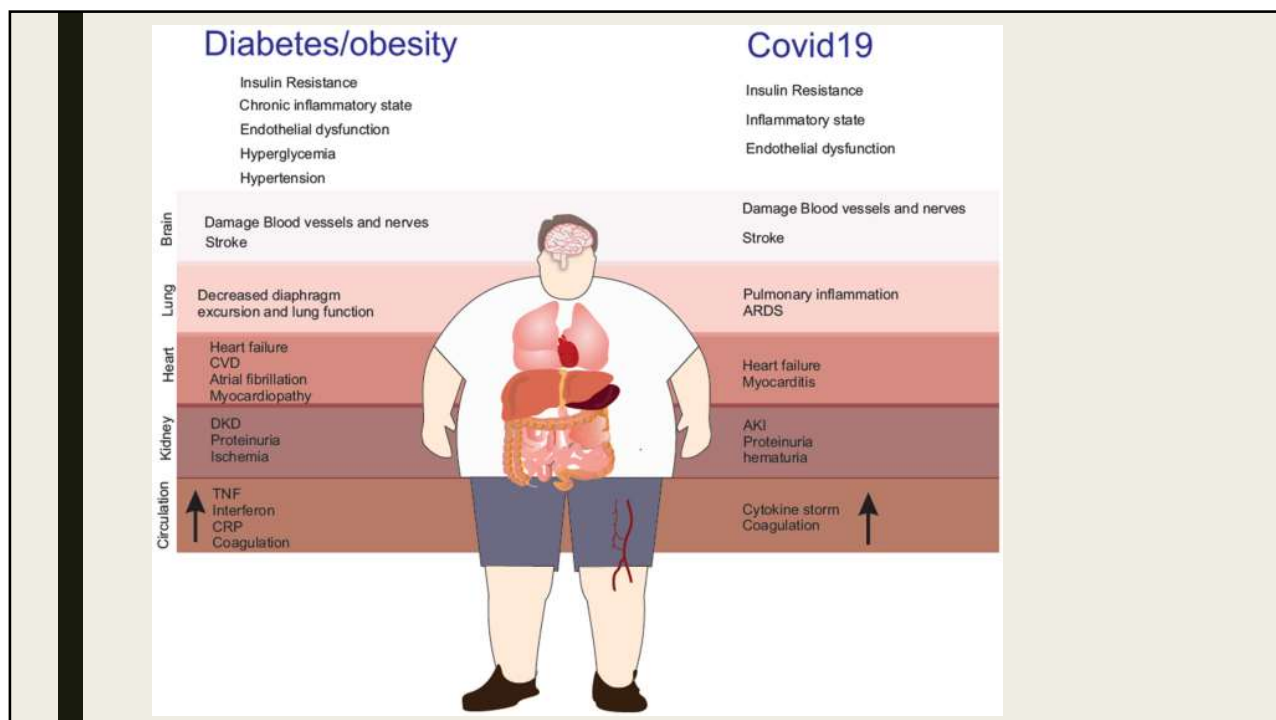
10



11



12



13

Konkretni uzroci debljine s aspekta prehrane

- Prekomjeran energetski unos u odnosu na nedostatnu energetsku potrošnju...

KORIŠTENJE

- zaslađenih napitaka
- Šećera (zaslađivanje)
- Masnih namirnica (lisnato tijesto, grickalice, masni namazi, mesne preradevine)
- Pekarski proizvodi
- Škrobaste namirnice (bijela riža i bijela tjestenina)
- Škrobaste namirnice + masti (pečeni krumpir, tjestenina s umacima, namazi na kruh, masni kolači,..)
- Alkoholna pića

FLOSKULA

U STVARNOSTI

N:utriKlinika

dijetoterapija & sportska prehrana

14



15





17



18

MASTI

19

Kontekst prekam onkogenezi (raku)

Ograničeni epidemiološki dokazi
sugeriraju da bi

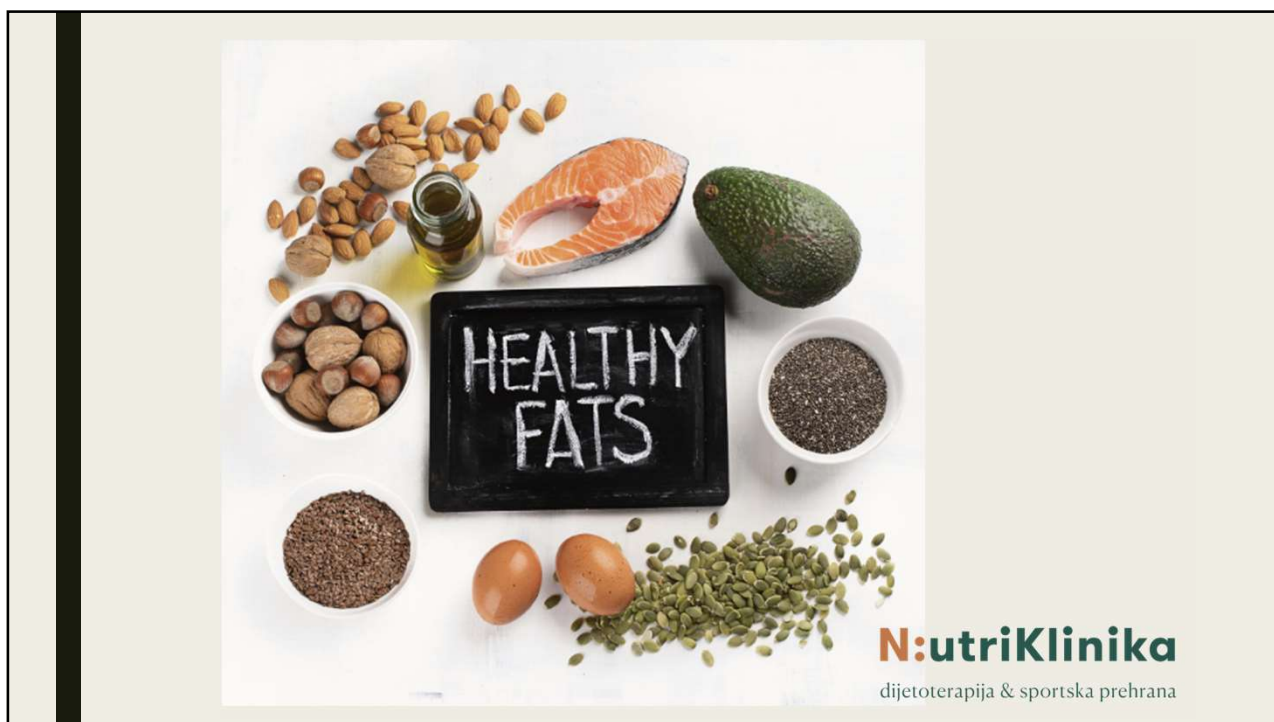
prije VRSTA MASTI, A NE UKUPNI UNOS
MASTI

mogle negativno utjecati na

pojavu dijagnoze raka dojke

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

20



21



22

Gdje se sve nalaze te trans-masne kiseline (TMK)?

- Prirodno se nalaze kod preživača, u manjim količinama, u mliječnim i mesnim izvorima.
- No znatno više, u prehrani TMK mogu potjecati iz industrijskih procesa koji proizvode industrijske transmasne kiseline
- koriste se u uljima za prženje
- (prvim) margarinima i pekarskim proizvodima
- Mnogim kupovnim keksima, prhkim proizvodima
- Unos transmasnih kiselina hranom ima je povezan u eksperimentalnim i opservacijskim studijama s
- debljinom
- inzulinskom rezistencijom
- i sustavnom upalom

TOXIC TRANS FAT IN PROCESSED FOODS



23

u case-control studiji unutar europskog prospektivnog istraživanja o raku i prehrani (EPIC)

viša razine fosfolipida trans-masnih kiselina u plazmi

bile su povezane s

povećanim rizikom od

estrogen negativnog raka dojke (ER-)
*ali ne i s ukupnim rizikom od raka dojke



*Tijekom srednjeg praćenja od 8,1 godinu, dijagnosticiran je 13.241 slučaj malignog raka dojke.

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

24

HRANA.

IZVORI MIKRONUTRIJENATA

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

25

Izvori magnezija

Dark Leafy Greens Bananas Dried Apricots Avocados

Almonds Cashews Peas Fish

Source: U.S. National Library of Medicine

#DRESSAGERIDERTRAINING
MAGNESIUM ARE YOU AS A DRESSAGE RIDER GETTING ENOUGH?
www.dressageridertraining.com

26

Omega-3

(nekada smatrana kao Vitamin F)

- djeluje
- protuupalno
- podržava zdravlje živčanog sustava
- smanjuje povišeni krvni tlak



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

27

MIKROBIOTA

28



29

Mikrobiota PROBAVNOG SUSTAVA

Procjena: probavni sustav čovjeka sadrži:

oko 2

Kilograma !

„tešku“ mikrobiotu



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

30

ZAŠTO JE VAŽNA MIKROBIOTA?

■ MIKROBIOTA:

- ✓ Trenira" imunosni sustav
- ✓ Sudjeluje u sintezi esencijalnih vitamina i hormona
- ✓ Sudjeluje u dekonjugaciji žučnih kiselina
- ✓ Čuva i održava jaku barijeru probavnog sustava
- ✓ Pomaže u održavanju normoglikemije
- ✓ Komunicira s mozgom
- ✓ Zaštitno djeluje od patogena

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

31

MIKROBIOTA se mijenja u odnosu i na:



N^K

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

32

VAŽNOST odabira „PAMETNIH“ ugljikohidrata

33



2 g vlakana RIŽOTO: 19 g vlakana
NIJE ISTO!

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

34



35

RAK /KARCINOM

36



Uloga pravilne prehrane kod onkološke bolesti



U PREVENCIJI




TIJEKOM LIJEČENJA




NAKON LIJEČENJA

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana


37




PREHRANA I ONKOLOŠKA DIJAGNOZA



OPĆE ZDRAVSTVENO STANJE



STANJE UHRANJENOSTI



PREHRANA

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

38

Opće poznate činjenice o karcinomu

*izvor WHO

- Najčešći karcinomi su **rak dojke, pluća, debelog crijeva i rektuma te prostate.**
- Otprilike jedna trećina smrti od raka uzrokovana je:
 - pušenjem, **visokim indeksom tjelesne mase, konzumiranjem alkohola, malim unosom voća i povrća** i nedostatkom tjelesne aktivnosti.
- **Mnogi se oblici raka mogu izliječiti ako se rano otkriju i učinkovito liječe.**



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

39

- Diferencijalna raspodjela stope karcinoma prema socioekonomskom statusu djelomično se objašnjava razlikama u:
 - **korištenju duhana**
 - **konzumiranju alkohola** **PREHRANA**
 - **nezdravoj neuravnoteženoj prehrani** **PREHRANA**
 - **debljini** **PREHRANA**
 - i **nedostatku tjelesne aktivnosti**

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

40

Što uzrokuje rak

transformacija normalnih stanica → u tumorske stanice

proces u više faza koji napreduje od prekancerozne lezije → do malignog tumora.

- promjene su rezultat interakcije između:
- **genetskih** čimbenika osobe i tri kategorije **vanjskih čimbenika**:
- **A) fizički karcinogeni**: poput ultraljubičastog i ionizirajućeg zračenja;
- **B) kemijski karcinogeni**: azbest, komponente duhanskog dima, alkohol, **aflatoksini** (toksini) i **arsena** (zagađivač vode za piće, ali i hrane);
- **C) biološki karcinogeni**: infekcije određenim virusima, bakterijama ili parazitima.



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

41

uvod – što uzrokuje rak

- WHO, preko svoje agencije za istraživanje raka, Međunarodne agencije za istraživanje raka (IARC), održava klasifikaciju uzročnika raka.
- Učestalost raka dramatično raste s godinama, najvjerojatnije zbog povećanja rizika za određene vrste raka koji se povećavaju s godinama.
- Ukupna akumulacija rizika : mehanizmi staničnih popravka manje su učinkoviti kako osoba stari.

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

42



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

43

PRIMARNA PREVENCIJA

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

44

ŠTO IZBJEGAVATI?

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

45

Primarna prevencija: *da se rak ni ne dogodi*

CILJ:







- **maksimalizirati epigenetski potencijal hrane**

- **Prehrana temeljena na biljnim namirnicama: povrću, voću, mahunarkama, zdravim mastima**
- **Izbjegavati procesuiranu hranu:**
 - **mesne preradevine s nitratima i drugim konzervansima**
 - **Napitke i slatkiše s dodanim šećerima**
 - **Prehrambene proizvode s hidrogeniziranim mastima**

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

46

ŠTO IZBJEGAVATI?

-  MESNE PRERAĐEVINE CRVENOG MESA I CRVENO MESO
-  ALKOHOL I GAZIRANE SOKOVE
-  SLATKIŠE I GRICKALICE
-  NEDOVOLJNO TERMIČKI OBRAĐENU HRANU
-  PRŽENU I ZAGORJELU HRANU
-  PLASTIČNU I METALNU AMBALAŽU – ako je hormonski uvjetovan



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

47

2007. god **Svjetski fond za istraživanje raka i Američki institut za Izvješće o istraživanju raka (WCRF/AICR)** ocijenio je da su dokazi za povezanost između konzumacije crvenog i **prerađenog mesa** i karcinoma debelog crijeva **uvjerljivi**



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

48

Policiklički aromatski ugljikovodici



NutriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

49

Akrilamidi: gdje smo mu izloženi

- Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC) klasificira akrilamid kao "vjerojatni ljudski kancerogen".

- glavni su izvori izloženosti akrilamidu za ljude u općoj populaciji:

- Hrana i dim cigareta**

- Glavni izvori akrilamida u hrani:**

- pomfrit i čips;**

- krekeri, kruh i kolačići;

- Hrskave žitarice za doručak

- Razine akrilamida u hrani uvelike variraju ovisno o proizvođaču, vremenu kuhanja te načinu i temperaturi procesa kuhanja

- sadržaj akrilamida u nekim namirnicama smanjuje se:

- blanširanjem krumpira prije prženja

- nepohranjivanje krumpira u hladnjaku i naknadno sušenje (sušenje u pećnici s vrućim zrakom nakon prženja)



50

Produkti napredne glikacije (AGEs)

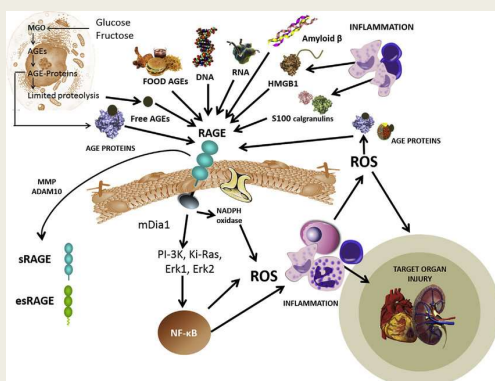
- veći unos triju AGE-ova hranom pozitivno su povezani s rizikom od raka žučnog mjehura.



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

51

PRŽENA I PROCESUIRANA HRANA: PRODUKTI NAPREDNE GLIKACIJE



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

52

OBRANA

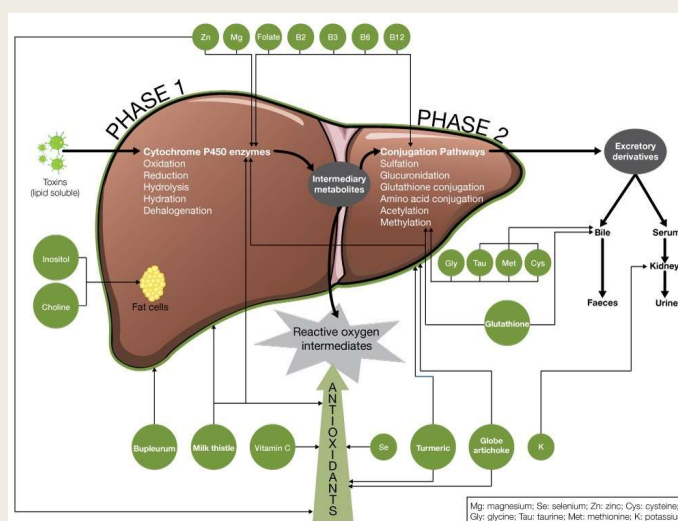
53

detoksi(fi)kacija?

posljedice
neučinkovite
detoksifikacije?

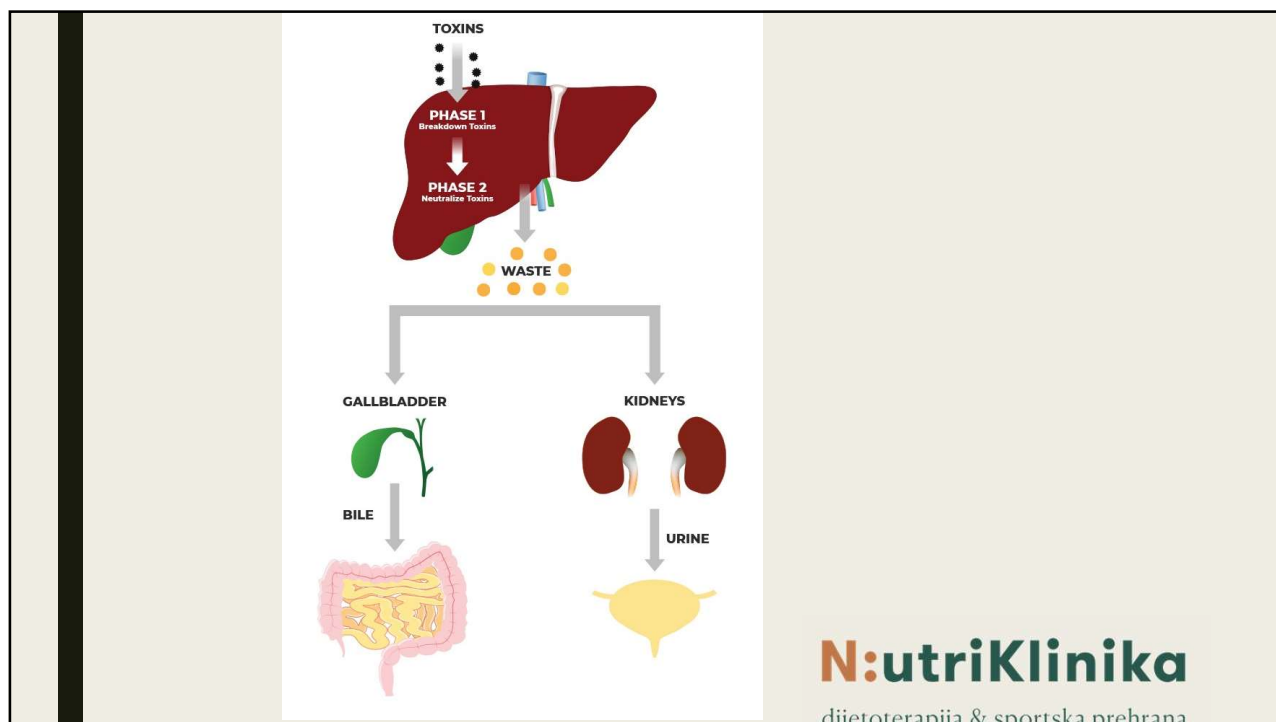
Kako prehrana
utječe na ove
processe?

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana



N:utriKlinika

54



55

Cruciferous vegetables and cancer risk in a network of case-control studies

C. Bosetti^{1*}, M. Filomeno¹, P. Riso², J. Polese³, F. Levi⁴, R. Talamini³, M. Montella⁵, E. Negri¹, S. Franceschi⁶ & C. La Vecchia^{1,7}

¹Department of Epidemiology, Istituto di Ricerche Farmacologiche 'Mario Negri', Milan; ²Department of Food Science and Microbiology, Division of Human Nutrition, University of Milan, Milan; ³Unit of Epidemiology and Biostatistics, Centro di Riferimento Oncologico, Aviano (Pordenone), Italy; ⁴Cancer Epidemiology Unit and Register Vaudois des Tumeurs, Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne, Switzerland; ⁵Unit of Epidemiology, Istituto Tumori 'Fondazione Pascale', Naples, Italy; ⁶International Agency for Research on Cancer, Lyon, France; ⁷Department of Occupational Health, University of Milan, Milan, Italy

Received 5 August 2011; revised 16 November 2011; accepted 6 December 2011

- Izotiocijanati mogu modulirati ekspresiju enzima faze 2
- Indoli djeluju kao bifunkcionalni poticatelji enzima obje faze detoksifikacije

Ovaj mehanizam djelovanja može objasniti potencijal zaštite od brojnih ksenobiotika i kancerogena (npr. one proizvedene duhanskim dimom ili mutageni iz hrane)

56



GDJE SU INDOLI I IZOTIOCIJANATI?

57

ŠTO JESTI?



NAMIRNICE BOGATE FITONUTRIJENTIMA: POVRĆE I VOĆE



**OSIGURATI DOSTATAN ENERGETSKI UNOS:
KOMBINACIJE PROTEINA I UGLJIKOHIDRATA**



**KOLIČINA PROTEINSKIH NAMIRNICA PREMA
PREPORUKAMA I TJELESNOJ MASI**



NEDOVOLJNO TERMIČKI OBRAĐENU HRANU



N:utriKlinika

58

SEKUNDARNA PREVENCIJA

59

■ GUBITAK TJELESNE MASE

■ UPALA

- glavne su promjene povezane s tumorskom kaheksijom
- **Tumorska kaheksija = sindrom propadanja = pothranjenost uzrokovana karcinomom** koji je vrlo raširen u mnogim vrstama onkoloških dijagnoza
- sastavnice prehrane moduliraju upalu kod nekoliko kroničnih bolesti

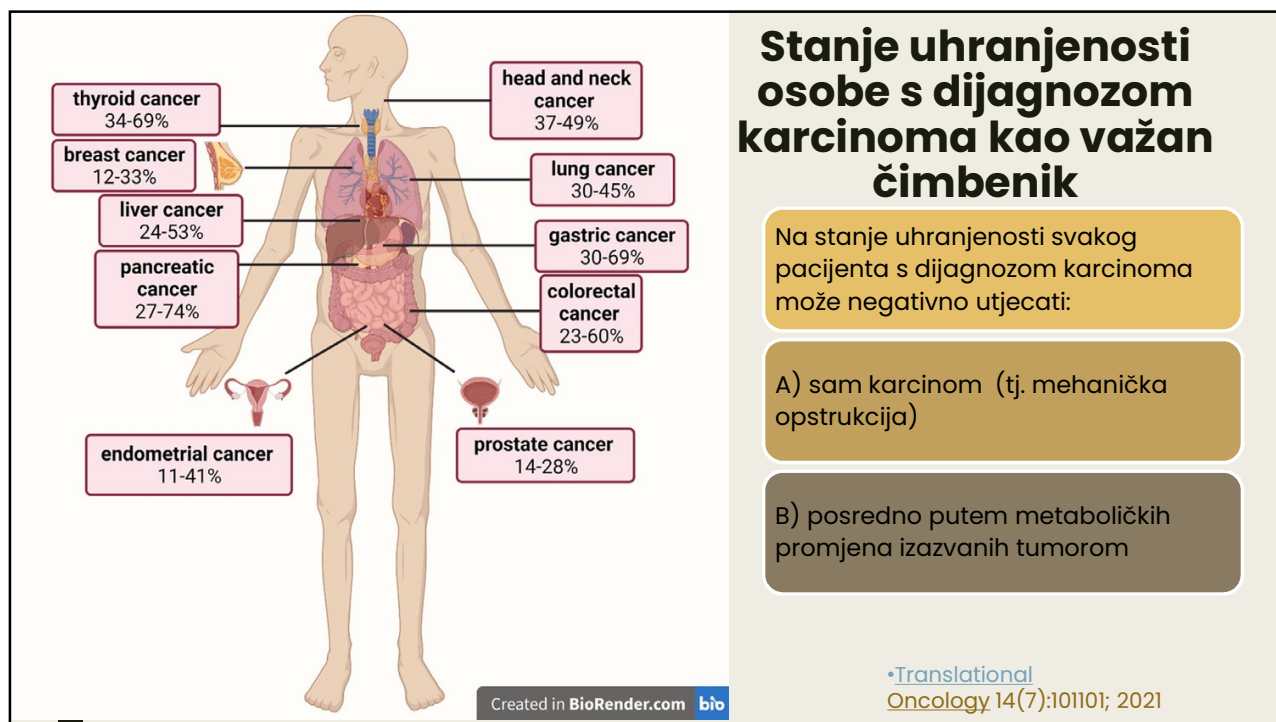
- **kronična i sustavna upala, anemija, smanjeni unos energije**
- **slabija tjelesna aktivnost**
- **negativna proteinska i energetska bilanca**



N:utriKlinika

dijetoterapija & sportska prehrana

60



61

prema smjernicama ESPEN-a

*ESPEN (Europsko društvo za kliničku prehranu i metabolizam)

*EPAAC (Europsko partnerstvo za akciju protiv raka)(inicijativa na razini EU-a)

- **Pothranjenost i gubitak mišićne mase** česti su kod oboljelih od raka i **negativno utječu na klinički ishod.**
- Mogu biti potaknuti:
 - **neadekvatnim unosom hrane**
 - smanjenom tjelesnom aktivnošću
 - kataboličkim poremećajima
 - metaboličkim poremećajima

62

Što znači neadekvatan unos hrane?

- ako pacijent:
- ne može jesti dulje od tjedna
- ili ako je procijenjeni energetske unos manji od 60% energ.potreba potrebnih za više od 1-2 tjedna

Čime se u praksi može namaknuti adekvatan unos hrane?

- raspodjelom kroz čitav dan:
- energetske i nutritivno bogati obroci
- 3 glavna obroka
- 2-3 međuobroka
- Npr. 3x 800kcal + 3x400 kcal
= 3600 kcal



63

CILJ PREHRANE SEKUNDARNE PREVENCIJE – DIJETOTERAPIJE ONKOLOŠKIH BOLESNIKA



Održavanje ili
smanjenje pada
TM



Unos važnih
makro i mikro
nutrijenata

N:utriKlinika

dijetoterapija & sportska prehrana

64

NUTRITIVAN UNOS

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

65

ENERGETSKI UNOS

25-30 kcal/kg TM
*** ESPEN**

*no kao baza;
nedostatno u nekim indikacijama
(niska tjelesna masa)

N:utriKlinika

66

PROTEINSKI UNOS

KOLIČINA

1,8 – 2,00 g
na 1 kg TM

Zacjeljivanje oštećenog tkiva

Jačanje i održavanje imunološkog sustava

Održavanje mišićne mase

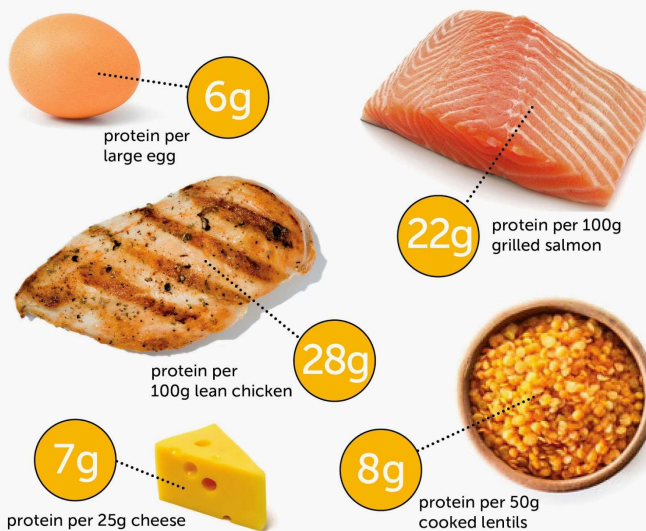
OBOGAĆIVANJE OBROKA

- praškasti proteini biljnog podrijetla
- Eventualno izolat sirutke

N:utriKlinika

67

DOSTATAN PROTEINSKI UNOS



68



69

OMEGA 3 MASNE KISELINE EPA I DHA

Smanjuju
upalne
processe

Ublažava
pogoršanje
nutritivnog
statusa

„Koči”
katabolizam
– sprečava
gubitak
mišićne
mase



- **PLAVA RIBA**
- **sardine**
- **inćuni**
- **skuša**
- **losos**
- **tuna (odrezak)**
- **Chia sjemenke**
- **laneno ulje (divlji lan)**
- **orašasti plodovi i avokado**



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

70

Masti kao vrlo važan izvor energije i ravnoteže hormona:

jednostruko nezasićene masne kiseline



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

71

SVJEŽE VOĆE I POVRĆE POVEĆAJTE UNOS

KORIST

- Izvor vitamina,
- minerala i antioksidansa
- Nedostatak apetita
- Zatvor
- Smoothie-ji i guste juhe

DOBRA OPCIJA

- VOĆA
- Bobičastog voća
 - *Borovnice*
 - *Kupine*
 - *Maline*
 - *Aronija*
 - *Jagode*



72

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- Selen

Sprečavanje i/ili usporavanje oštećenja stanica

- Svježe voće i povrće
- Orašasti plodovi
- Sjemenke
- Zeleni čaj

Protuupalno djelovanje

VAŽNI ANTIOKSIDANSI

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

73

**OSNOVNE PREPORUKE PREHRANE
DIJETOTERAPIJE
kod
ONKOLOŠKIH BOLESNIKA S
HORMONSKI OSJETLJIVIM
TUMORIMA**

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

74

Rak dojke, hormonski senzitivna i – prehrana

- Velika kohortna* studija s preko 91.000 žena pokazala je da je biljna prehrana povezana sa 15% smanjenjem rizika od raka dojke
- ovaj učinak je bio još značajniji za one s tumorima negativnim na estrogenske i progesteronske receptore (ER-/PR-).
- Slično tome, provođenje mediteranskog obrasca prehrane s povrćem, ribom i maslinovim uljem, mahunarkama i voćem je povezano sa smanjenim rizikom od raka dojke

Link LB, Canchola AJ, Bernstein L, et al. Dietary patterns and breast cancer risk in the California Teachers Study cohort. Am J Clin Nutr. 2013;98(6):1524-1532.

Demetriou CA, Hadjisavvas A, Loizidou MA, et al. The mediterranean dietary pattern and breast cancer risk in Greek-Cypriot women: a case-control study. BMC Cancer. 2012;12:113.



75



• Prehrana temeljena na biljnim namirnicama

o Unos voća i povrća

o Visoka količina vlakana – grah/mahunarke, sjemenke, cjelovite žitarice

• Uključiti proteine u svaki obrok – nastojte uključiti biljne proteina dnevno

• Dijeta s niskim/umjerenim udjelom masti s naglaskom na zdravim mastima (orasi, bademi, maslinovo ulje, avokado, plava sitna riba)

• Ograničite prerađene i rafinirane žitarice/brašno/šećere

• Piti puno tekućine

• Budite fizički aktivni kako biste pomogli u postizanju i/ili održavanju zdrave težine

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

76



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

- Jedite 8 do 10 šarenih porcija voća i povrća dnevno
 - o Dva do tri komada voća
 - o Jedna šalica ili više povrća uz ručak i večeru
 - o 3,5 dcl soka od povrća
- Konzumirajte 30 do 45 grama vlakana dnevno
 - o cilj vlakana ako jedete 8 do 10 porcija voća i povrća plus jednu porciju graha/mahunarki, jednu porciju chia i/ili lanenih sjemenki ili najmanje dvije porcije cjelovitih žitarica dnevno.
- Izbjegavajte prerađene i rafinirane žitarice/brašno/šećer
- o Izbaciti BIJELE ŽITARICE izvan svoje prehrane/tanjura: kruh, tjestenina, riža, umaci s vrhnjem, kolači i drugo.

77



- Koristite nemasne izvore proteina uz svaki obrok; pretežito biljnih proteina
- Ograničite masno i prerađeno meso te mliječne proizvode
- Uključite zdrave masti poput ribe iz hladne vode, chia sjemenki, lanenih sjemenki, oraha, soje, maslinovog ulja, avokada
- Svakodnevno jedite chia sjemenke i mljeveni lan – 1-2 žlice dnevno
- Svakodnevno konzumirajte začine
- Ograničite konzumaciju alkohola
- Pijte 1 do 4 šalice zelenog čaja dnevno
- sa svojim liječnikom: testiranje krvi na 25-OH vitamin D u serumu). Održavajte svoju razinu iznad 40 ng/ml putem prehrane i, ako je potrebno, suplementima
- Svakodnevno pijte puno tekućine, vode ili napitke bez kofeina kako biste zadovoljili potrebe za tekućinom

78

Prirodni antiemetici (**smanjenje mučnina nakon kemoterapije i inače**): **đumbir**



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

79

Unutar sekundarne
prevencije odnosno
dijetoterapije onkoloških
bolesti – „zamka“

„ALKALNA PREHRANA“

ZABLUDE PRI PREHRANI ONKOLOŠKIH BOLESNIKA

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

80



„Alkalizacija“ i
(isključiv) pristup
unosa povrtnih i
voćnih sokova



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

81

**no zamka kada se isključivo prehrana
temelji na sokovima...!**

**NEDOSTATAN ENERGETSKI
I NUTRITIVAN UNOS**

**NARUŠEN IMUNOSNI
ODGOVOR**

MALNUTRICIJA I KAHEKSIJA

**NEPOVOLJNI ISHODI
LIJEČENJA**

82

VODIČ ZA URAVNOTEŽENU PREHRANU OSOBA S INVALIDITETOM : OSOBE U INVALIDSKIM KOLICIMA

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana



83

- invaliditet koji smanjuje pokretljivost → prehrana igra ključnu ulogu u održavanju zdravlja.
- Naime, pravilnom se prehranom izbjegava:
 - dekubitus
 - dijabetes tipa 2
 - infekcije mokraćnog sustava
- Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili nutricionistom kako biste napravili prehranu koja vam odgovara.



84

evo nekoliko važnih prehrambenih savjeta koje trebate uzeti u obzir.

- **Regulacija tjelesne mase → dnevni unos kalorija:**
 - Broj kalorija koje trebate dnevno, ovisit će o invaliditetu, aktivnosti i o dobi.
 - Idealno bi bilo da energetska unos dolazi iz **hrane bogate vlaknima i s malo masnoće.**
 - Pri pokušaju smanjenja unosa kalorija, jedite u redovitim intervalima.
 - **Kalcij:**
 - važan za održavanje cirkulacije u nogama i za sprječavanje bilo kakvog gubitka koštane mase.
 - Kalcij i vitamin D funkcioniraju zajedno, unositi ga dovoljno.
- (10 minuta sunčanja dnevno) Mliječni proizvodi s niskim udjelom masti također su odličan izvor vitamina D.
- **Proteini:**
 - Proteini su vrlo važni za zacjeljivanje rana.
 - Čak se može udvostručiti unos proteina ako se razvije dekubitus ili druga vrsta rane.
 - Cink i vitamin C također pomažu u liječenju.

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

85

- **Tekućina:**
 - NE gazirana pića i „domaće“ cijeđene voćne sokove (visok sadržaj šećera u komercijalnim napitcima).
 - najbolji izbor voda.
 - Konzumiranje puno vode također će smanjiti pojavu kamenca u mjehuru i bubrezima, kao i infekcije mokraćnog sustava.
- **Vlakna:**
 - Vlakna pomažu regulirati rad crijeva, no u previsokoj količini, mogu početi usporavati probavu.
 - U odgovarajućim količinama, vlakna će imati funkciju prevencije dijabetesa tipa 2



86

Konkretni primjeri – translacija u stvarnost prehrane

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

87

KAKO SE HRANITI?

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

88



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

89



90

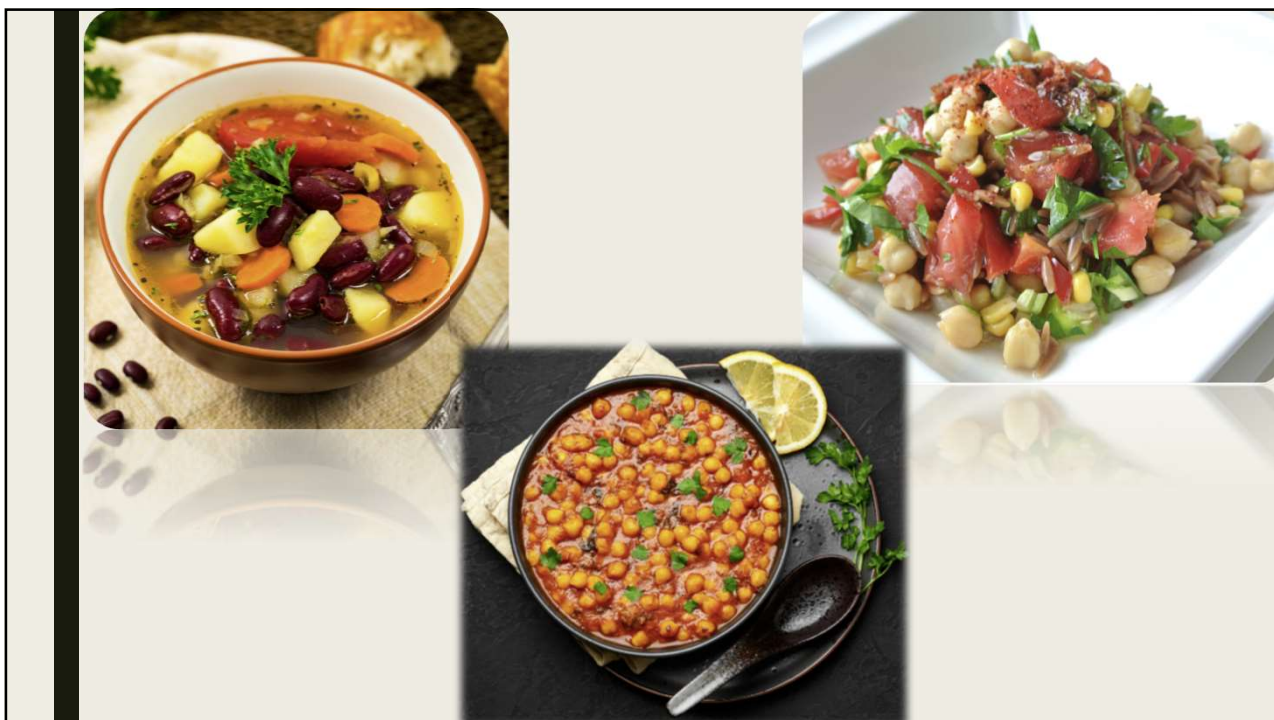


Jednostavne i za džep
povoljne kombinacije!

91



92



93

N: **nutrikonika**
dijetoterapija & sportska medicina

Uključivanje ribe (plave) u prehranu

- Kombinacija ribe, jaja,
- s povrćem i složenim ugljikohidratima (mahunarkama, ječam, couscous, heljda)

94

**BITNO PRAVILO
ZA OPĆU
ZDRAVU
PREHRANU**

**(BEZ
SPECIFIČNOSTI
KOD POJEDINI
STANJA; KADA
SU PRAVILA
DRUGAČIJA)**

Prehrana i nutricionizam se ne svode (samo) na zbrajanje kalorija

Ne trebamo se opterećivati koliko koji obrok ima kalorija

No, potrebno je poznavati osnove zdrave prehrane

95

BITNO:

Zdrava prehrana nije:

JEDNOFAZNA

DOSADNA

TEMELJENA NA „suhim“ i neuzbudljivim namirnicama i „brojanju“ kalorija

96

ZDRAVA
PREHRANA
je i
ukusna!



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

97



N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

98

PORUKA

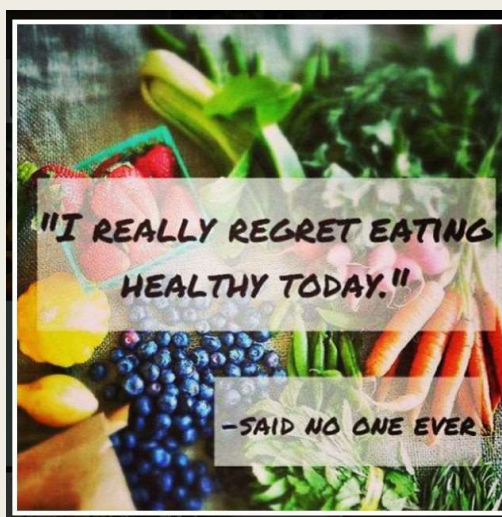
Prehrana za zdravlje i funkcionalna za zdravlje, podrazumijeva i osnovna pravila, ali i užitek za nepce - ukusnu prehranu

Prehrana ima svoje specifičnosti, ovisno o ciljevima

Općenito, ako samo želimo poboljšati zdravlje, kada prehrani posvetimo malo vremena i ljubavi, uz edukaciju, vraća nam se višestruko boljim zdravljem

N:utriKlinika
dijetoterapija & sportska prehrana

99



100

HVALA VAM NA PAŽNJI! 😊

info@nutriklinika.com

091-6230-970

NUTRIKLINIKA Palinovečka 25A 10000 Zagreb

Za više o EU fondovima:
<https://www.nutriklinika.com/hr/2022/09/05/>

