

JOŠ NEKOLIKO KORISNIH SAVJETA:

- Obroke ne treba propuštati, treba jesti tri obroka dnevno, manje porcije.
- Za ručak i večeru:
 - polovinu obroka treba da čini povrće,
 - četvrtinu obroka trebaju činiti namirnice bogate proteinima (meso, riba, jaja, mahunarke),
 - četvrtinu škrobne namirnice (hljeb, žitarice, krompir),
 - za užinu je potrebno izabrati voće.
- odraslim osobama je potrebno da budu fizički aktivne 30 minuta dnevno ili minimalno tri puta sedmično.

Više savjeta o gubitku tjelesne težine, zdravoj ishrani, fizičkoj aktivnosti možete potražiti od svog liječnika porodične/obiteljske medicine.



Mi brinemo o Vašem zdravlju



Dom zdravlja Busovača

GOJAZNOST

SAVJETI I INFORMACIJE ZA PACIJENTE



Adresa: 1. mart/ožujak bb,
72260 Busovača
Telefon: +38730732124

KAKO JESTI ZDRAVO I SPRIJEČITI GOJAZNOST

Gojaznost je jedan od vodećih riziko faktora za nastanak mnogih hroničnih nezaraznih oboljenja, kao što su oboljenja srca i krvnih žila, visok krvni pritisak, šećerna bolest, moždani udar, neke vrste raka (dojke, materice, jajnika, žučne kese, debelog crijeva, prostate), artritis, osteoporoza, te drugih oboljenja koštano mišićnog sistema.

U gotovo svim zemljama u svijetu problem gojaznosti je široko rasprostranjen.

Oko polovine populacije u Evropi je gojazno, a u populaciji odraslih u Federaciji Bosne i Hercegovine ima 41% sa prekomjernom tjelesnom težinom dok je 21,5% gojaznih ljudi.

UTVRĐIVANJE STANJA UHRANJENOSTI

Prekomjerna tjelesna težina i gojaznost predstavljaju jedan od najznačajnijih faktora rizika za zdravlje.

Odrasla osoba je prekomjerno teška ili gojazna ako je njegova ili njena tjelesna težina prevelika u odnosu na njegovu ili njenu tjelesnu vsinu, tj. ako je indeks tjelesne mase 25 i više.

INDEKS TJELESNE MASE (BMI)

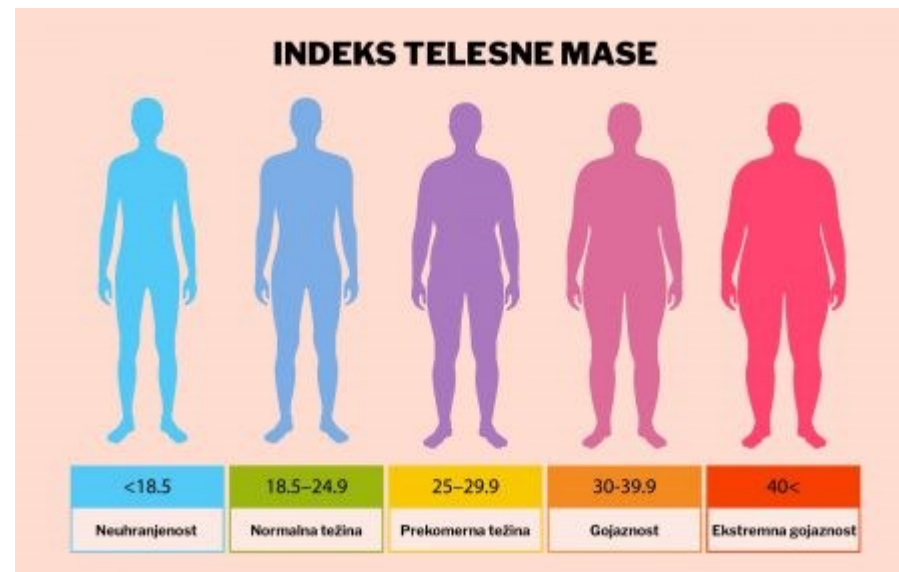
Indeks tjelesne mase je uobičajeni pokazatelj stanja uhranjenosti i on predstavlja količnik tjelesne težine izražene u kilogramima i kvadrata tjelesne visine izražene u metrima ($T\text{T kg} / T\text{V m}^2$).

Prema vrijednostima BMI odrasle osobe svrstavaju u:

- Pothranjene osobe - BMI <18,5
- Normalno uhranjene osobe - BMI između 18,5 i 24,9
- Prekomjerno uhranjene osobe - BMI između 25,0 i 29,9

GOJAZNOST - BMI 30,0 i više:

- I stepen gojaznosti BMI 30,0-34,9
- II stepen gojaznosti BMI između 35,0-39,9
- III stepen gojaznosti BMI 40,0 i više.



Ukoliko je utvrđena prekomjerna uhranjenost ili gojaznost, umjesto naglih i iscrpljujućih dijeta, potrebno je napraviti promjene načina ishrane, koje će dovesti do postepenog, ali postojanog gubitka na težini i pomoći unapređenju zdravlja.

KAKO TO POSTIĆI ?

Smanjenjem unosa hrane za 500 kcal dnevno postiže se preporučeni/zdravi gubitak na težini od 0,5 kg sedmično.

Energetska gustoća i sadržaj masti i koncentriranih šećera u namirnicama predstavljaju glavne faktore u ishrani koji doprinose razvoju gojaznosti i hroničnih nezaraznih oboljenja.

Jednostavnim promjenama u izboru namirnica, odnosno odabirom namirnica s manje šećera i masti, može se postići smanjenje energetske unosa, smanjenje tjelesne težine i unapređenje ishrane.