

ZDRAV KROŽNIK



PRIPOROČILA ZA ZDRAVO
PREHRANJEVANJE



Zdrava prehrana oziroma zdravo prehranjevanje vključuje varno, energijsko in hranilno uravnoteženo in varovalno hrano, ki ohranja in krepi človekovo zdravje. Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika, ali kot zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kvaliteto življenja. Dokazano je, da dejavniki nezdravega življenjskega sloga (nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, alkohol, tobak) spadajo med ključne vzroke za nastanek najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni: bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka, nekaterih kroničnih pljučnih obolenj, debelosti, osteoporoze ter drugih bolezni mišično-skeletnega sistema.

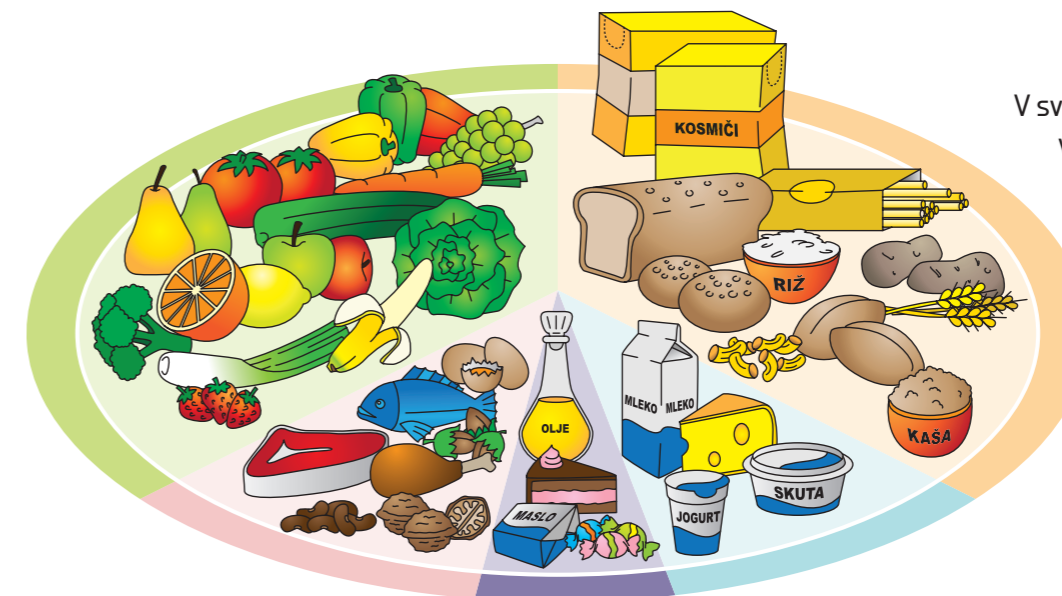
Pred vami so preprosta priporočila, kako ohraniti zdravje z zdravim prehranjevanjem. Temeljijo na priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in CINDI Slovenija, prilagojena so našim prehranjevalnim navadam.

1___ V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.

Zdravo prehranjevanje naj postane spontani del načina življenja in hkrati vsakodnevni užitek. Prehrana naj bo čim pestrejša in naj vključuje različna živila. Priporočamo od 3 do 5 dnevni obrokov. Dan začnite z zdravim zajtrkom. Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi; pomemben pa je tudi zaradi vpliva na dnevni ritem prehranjevanja. Dokazano je, da se tisti, ki zjutraj zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo preko dneva. V obrokih naj bi prevladovali zelenjava, sadje in ogljikohidratna živila, torej živila rastlinskega izvora, ki vsebujejo veliko za zdravje koristnih snovi, kot so: vitamini, minerali, prehranska vlaknina, antioksidanti, številne sekundarne rastlinske zaščitne snovi in sestavljeni ogljikovi hidrati. Živila iz skupin meso in zamenjave ter mleko in zamenjave so pretežno živalskega, nekatera med njimi pa tudi rastlinskega izvora (stročnice in izdelki iz stročnic). Ta živila so pomembna zaradi beljakovin, kalcija, železa, cinka, nekaterih vitaminov in zaradi maščob.

2___ Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.

Med živila rastlinskega izvora so pomembna žita, saj vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin. Žita in žitni izdelki pa vsebujejo tudi prehransko vlaknino. Le-ta je predvsem v lupini in kalčkih žitnih zrn. Naravni riž, polnozrnat testenine in kaše vsebujejo več pomembnih hranilnih snovi (vitaminov in mineralov) kot oluščeni riž, testenine iz bele moke in že pripravljene kosmiči.



V svojo vsakodnevno prehrano vključujte vseh šest skupin živil: zelenjavo, sadje, žita in žitne izdelke, mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke ter maščobe. Pri tem upoštevajte razmerja, kot so prikazana na krožniku.

3___ Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.

Sadje in zelenjava imata velik pomen v zdravi prehrani, saj sta biološko visokovredni skupini živil, in sicer z nizko energijsko gostoto. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranske vlaknine in veliko drugih zaščitnih snovi. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki so v tipični barvi sadja in zelenjave, priporočamo uživanje različnih barv sadja in zelenjave (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične). V dnevno prehrano moramo vključiti od 150 do 250 gramov sadja in od 250 do 400 gramov zelenjave, tj. odvisno od dnevni energijski potreb. Priporočljivo je, da večji del teh živil zaužijemo kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki.

4___ Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.

Maščobe se v prehrani pojavljajo v vidni in nevidni obliki. V vidni obliki so maščobe, ki jih uporabljamo za kuho in zabelo ter kot vidni del mesa oziroma mesnega izdelka, v nevidni obliki pa kot sestavina živil. Prekomerno uživanje maščob je velik dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega tlaka in nekaterih vrst raka. Nasičene maščobne kisline in transmaščobne kisline so za zdravje škodljive. Pretežno nasičene maščobne kisline vsebujejo goveji loj, kokosova mast, palmina mast, rastlinska mast, svinjska mast, surovo maslo, sladka in kislja smetana, mesni izdelki, ocvirki, slanina, mastni siri in sirni namazi. Bogat vir škodljivih transmaščobnih kislin pa lahko vsebujejo ocvrta hrana, čips, popkorn, hitra hrana, piškoti, trde margarine in drugi industrijsko pripravljene živilski izdelki. Pri pripravi obrokov uporabljajte kakovostna rastlinska olja in izbirajte čim bolj pusta živila živalskega izvora (manj mastno meso, mleko, mlečne izdelke). Najmanj enkrat tedensko v jedilnik vključite mastne morske ribe, ki so pomemben vir esencialnih maščobnih kislin. Za pripravo hrane uporabljajte kakovostna rastlinska olja (izmenično oljčno, repično, sončnično, sojino, koruzno olje ali druga kakovostna 100-odstotna rastlinska olja).



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **žensko**, ki opravlja pretežno sedeče delo (lahko fizično delo).



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **moškega**, ki opravlja težje fizično delo.

5 Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.

Meso je bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov (B1, B2, B12), železa in ostalih mineralov. Stročnice in oreški predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Meso in predvsem mesni izdelki lahko vsebujejo visok delež skupnih in nasičenih maščob. Izbirajte samo puste vrste mesa oziroma vidno maščobo odstranite. Zaradi pestrosti prehrane vključite rdeče meso (govedino, svinjino, ovčetano, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik od dvakrat do trikrat ter od enkrat do trikrat perutnino. Od enkrat do dvakrat tedensko priporočamo brezmesni dan, ki naj vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic. Zaradi velike vsebnosti holesterola in nasičenih maščob ne priporočamo uživanja večjih količin drobovine. Izberite take mesne izdelke, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, piščančje prsi ipd.) in ne takih, kjer je struktura homogena zaradi mletja. Meso pripravite s čim manj maščobe in ga ne zapecite preveč.

6 Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.

Mleko zaradi visoke hranilne in biološke vrednosti uvrščamo med pomembna živila v uravnoteženi prehrani. Predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokislino. Mleko in mlečni izdelki so bogat vir kalcija ter vitaminov A, D, E in K. Glede na smernice zdravega prehranjevanja uporabljajte le delno posneto mleko in manj mastne sire. V zdravi prehrani je treba zagotoviti zadostne količine mleka oziroma mlečnih izdelkov za vse starostne skupine ljudi, tudi zaradi vpliva na gostoto kostne mase, ter posledično preprečevanje nastanka osteoporoze in osteomalacije. Dnevno priporočena količina mleka je od 4 do 6 dl oziroma primerne zamenjave za mleko (100 ml mleka vsebuje podobno količino kalcija kot 15 g trdega ali 30 g mehkega sira).



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **žensko**, ki opravlja pretežno sedeče delo (**lahko fizično delo**).



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **moškega**, ki opravlja **težje fizično delo**.

7. Jejte manj slano hrano.

Dokazano je, da je prekomeren vnos soli in s tem natrija pomemben prehranski dejavnik tveganja za zdravje. Prekomeren vnos natrija je pomemben dejavnik za povišan krvni tlak, ta pa za možgansko kap. Pomemben vir soli v prehrani so poleg dosoljevanja pripravljena in polpripravljena živila/obroki; med osnovnimi živili pa so pomemben vir soli kruh, krušni izdelki in mesni izdelki, predvsem salame, suho meso, klobase in hrenovke. Priporočen vnos soli pri odraslem je do 5 g/dan, kar predstavlja eno čajno žličko, vključno s soljo v živilih. Za zmanjšanje uporabe soli priporočamo izbiro živil, ki nimajo dodane soli (natrija). Izogibajte se hrani, ki vsebuje veliko soli (predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pite, pice, konzervirana hrana), slanim prigrizkom, dosoljevanju jedi iz navade (pri mizi), instantnim juham, omakam, jušnim kockam in začimbnim mešanicam z dodatkom soli. Namesto soli uporabljajte sveže, suhe ali zamrznjene začimbe.

8. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.

Sladkorji so velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno maso in debelost. Med sladkorje uvrščamo monosaharide (glukoza, fruktoza, manosa in galaktoza) in disaharide (saharoza, laktoza, maltoza). V svoji prehrani omejite uživanje sladkorja, tako belega kot tudi rjavega. V dnevni obrok hrane naj ne bi vključili več kot 5 do 10% dodanih sladkorjev v okviru energijsko priporočenega jedilnika, oziroma ne več kot 3 žličke na 1000 kcal/dan. Sladkor, ki ga damo v živila (čaj, kava) in skritega v živilih, je lahko največ do 40 g (od 7 do 8 žličk) pri jedilniku z okoli 1600 kcal, pri obroku z okoli 3000 kcal pa okoli 70 g. Za skrite sladkorje upoštevamo tiste, ki jih zaužijemo skupaj s pecivom, tortami, sladoledom, sokovi z dodanim sladkorjem in čokolado, ne pa naravnih sladkorjev v mleku, sadju in drugih živilih. Hrano sladkajte zmerno in izbirajte živila, ki vsebujejo malo sladkorja.



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **žensko**, ki opravlja pretežno sedeče delo (**lahko fizično delo**).



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **moškega**, ki opravlja **težje fizično delo**.

9 Zaužijte dovolj tekočine.

Telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 l tekočine dnevno. Za nadomeščanje tekočine priporočamo le pijače brez dodanih sladkorjev: navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje, in razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1 : 1 (kot del obroka). Pitna voda mora biti zdravstveno ustrezna. Potrebe se povečajo pri povečani telesni dejavnosti, večji telesni masi, vročini, suhem in vlažnem zraku, obilnem uživanju kuhinjske soli, velikem vnosu beljakovin in pri patoloških stanjih, kot so: vročica, bruhanje, driska ipd.

10 Omejite uživanje alkohola.

Prekomerno pitje alkoholnih pijač je povezano z večjimi možnostmi za pojav bolezni srca in ožilja, nenadne smrti, ciroze jeter, nekaterih oblik raka, poškodb, duševnih in vedenjskih motenj, imunskih motenj, zasvojenosti, alkoholne kardiomiopatije in skeletne miopatije, ki se kažejo v spremenjenem krvnem tlaku in aritmijah. Pri navajanju količin alkoholnih pijač uporabljamo enote. Ena enota alkoholne pijače vsebuje 10 g alkohola in predstavlja en deciliter (dl) vina, 2,5 dl piva ali 0,3 dl žganja. Meje manj tvegane pitja alkohola so opredeljene za zdrave odrasle moške ne več kot 14 enot tedensko oziroma ne več kot 20 g alkohola dnevno in ne več kot 5 enot ob eni priložnosti ter za zdrave odrasle ženske ne več kot 7 enot tedensko oziroma ne več kot 10 g alkohola dnevno in ne več kot 3 enote ob eni priložnosti.



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **žensko**, ki opravlja pretežno sedeče delo (**lahko fizično delo**).



Primer razmerij živil in velikosti obroka malice za **moškega**, ki opravlja **težje fizično delo**.

11 ___ Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.

Pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in ne nazadnje zaradi boljšega okusa, arome in videza živil. Priporočljivi postopki so: kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Izogibajte pa se ocvrti hrani, pečeni z veliko maščobe in močno zapečenim živilom. Priprava živil je še posebno pomembna pri živilih, bogatih z vitamini in minerali, ki se hitro uničijo pri nepravilni pripravi in termični obdelavi. Z rezanjem, s sekljanjem, z lupljenem zelenjave in sadja pospešimo oksidacijske procese, zato to opravimo tik pred nadaljnjo pripravo hrane. Za čim višjo biološko vrednost živil in ohranitev mikrohranil živila vedno kuhamo malo časa in v majhni količini vode.

12 ___ Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Telesna nedejavnost je velik dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne mase in debelosti. Debelost je povezana s povečanim tveganjem za nastanek povišanih vrednosti maščob v krvi, povišanega krvnega tlaka, raka dojke, debelega črevesa, danke, prostate in drugih vrst raka ter z nastankom sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih, jetrnih in mišično-skeletnih bolezni. Za uspešno zdravo hujšanje in vzdrževanje nove telesne mase je potrebno spremeniti življenjski slog, uravnotežiti sestavo in pogostost obrokov v dnevni prehrani ter vključiti čim več telesne dejavnosti v naš vsakdan. Redna telesna dejavnost zmerne intenzivnosti, vsaj eno uro dnevno, in uravnotežena prehrana z veliko zelenjave in sadja pomagata pri zmanjševanju telesne mase. Če imate normalno telesno maso, bodite zmerno telesno dejavni vsaj pol ure dnevno. Primerne oblike telesne dejavnosti so: hoja, nordijska hoja, lahkoten tek, plavanje, kolesarjenje, pa tudi vaje za krepitev mišic in vaje za raztezanje ter bolj intenzivno izvajanje vsakodnevnih hišnih in vrtnih opravil ter pešačenje ali kolesarjenje v službo in/ali po opravkih ter nazaj.

PRIPOROČILA ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

- 1___ V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- 2___ Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- 3___ Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
- 4___ Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- 5___ Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- 6___ Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
- 7___ Jejte manj slano hrano.
- 8___ Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- 9___ Zaužijte dovolj tekočine.
- 10___ Omejite uživanje alkohola.
- 11___ Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
- 12___ Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Literatura

1. Ascherio A, Katan MB, Stampfer MJ, Willet WC. Trans Fatty Acids and Coronary Heart Disease, Sounding Board. N England J Med. 1999; 25: 1994-7 .
2. Carroll KK, Braden LM, Bell JA, Kalamegham R. Fat and cancer. Cancer 1986; 58: 1818-25.
3. Clement IP. Review of the effects of trans fatty acids, oleic acids, n-3 polyunsaturated fatty acids and conjugated linoleic acid on amity carcinogenesis in animals. Am J Clin Nutr. 1997; 66: 1523S-29S.
4. Connor WE. Importance of n-3 fatty acids in health and disease. Am J Clin Nutr. 2000; 71: 171-175.
5. Hlastan Ribič C, Cerar A, Pokorn D, Perše M, Zebič A. Effects of kefir containing various levels of fat on chemically induced colorectal epithelial tumors in Wistar rats. Nutr Res. 2005; 25: 55-63.
6. Mahan K, Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition Diet Therapy (12th ed). W B Saunders Company, Philadelphia, 2008.
7. Pokorn D. Prehrana v starejšem obdobju, (Umetnost zdravega prehranjevanja, 2). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2000.
8. Pokorn D. Dietna prehrana bolnika, Ljubljana, Marbona, 2004.
9. Rolfes SR, Pinna K, Whitney EN. Understanding Normal and Clinical Nutrition. Belmont, Wadsworth Thompson Learning, 2005.
10. Willet W. Nutritional Epidemiology. 1 st ed. New York, NY: Oxford University Press, 1989.
11. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007.
12. World Health Organization. Less Salt Less Risk of Heart Disease and Stroke. In Reducing Salt Intake in Populations: Report of a WHO Forum and Technical Meeting. Geneva, 2006.



Avtorica: dr. Cirila Hlastan Ribič
 Urednici: Ajda Jelenc in Lidija Vertnik
 Recenzent: dr. Dražigost Pokorn
 Foto: Alan Orlič Belšak
 Oblikovanje: STUDIO 3S d. o. o.
 Izdal: Inštitut za varovanje zdravja, 2009

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
 Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2

Hlastan-Ribič, Cirila
 Zdrav krožnik : priporočila za zdravo prehranjevanje / Cirila Hlastan Ribič ; [foto Alan Orlič Belšak]. - Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009

ISBN 978-961-6659-57-4

246159360