

# VAŽNOST ZDRAVE PREHRANE I KORISNOSTI POJEDINIH NAMIRNICA U BORBI PROTIV RAKA



## ŠTO JE HRANA? ŠTO JE PREHRANA? ZDRAVA PREHRANA?

Po definiciji “**Hrana** je svaka tvar ili proizvod prerađen, djelomično prerađen ili neprerađen, a namijenjen je konzumaciji ili se može opravdano očekivati da će ga ljudi konzumirati”. **Prehrana** je jedna od potreba svakog čovjeka na Zemlji, proces u kojem čovjek u organizam unosi hranu.

**Zdrava prehrana** je glavni faktor koji održava naše zdravlje u ravnoteži.

Našem tijelu osigurava mnoge neophodne sastojke – od dovoljne količine tekućine do potrebnih proteina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala.

Hrana koju svakodnevno konzumiramo ne služi nam samo da napunimo želudac i osjećamo sitost, već hranu treba koristiti kao lijek.

Sam izbor hrane je osoban, često je neadekvatan i ovisi o više čimbenika, osobnog izbora, tradicije, stečenog ponašanja, socijalnog statusa, dostupnosti namirnica i vremena u kojem se živi.

Sve je više zamjetan utjecaj zapadnog načina života gdje konzumacija polugotove i gotove hrane mijenja prehrambene navike i sve češće se konzumira „u hodu” i izvan vlastitog doma. U današnjem modernom društvu, nešto izuzetno važno kao pravilna prehrana postaje potpuno zanemarena.

## INDEKS TJELESNE MASE (ITM)

predstavlja svojevrsno ogledalo Vašeg zdravlja.

ITM se računa kao omjer tjelesne mase u kilogramima i kvadrata tjelesne visine izražene u metrima, prema jednadžbi:

$$\text{Indeks Tjelesne Mase} = \frac{\text{Tjelesna masa (kg)}}{\text{Tjelesna visina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Preporučeni ITM za odraslu osobu iznosi 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup>.

Vrijednosti ispod 18,5 upućuju na pothranjenost, dok vrijednosti iznad 24,9 na prekomjernu tjelesnu masu, a >30 na debljinu.

Od velike je važnosti procijeniti svoje stanje uhranjenosti te ga održavati unutar preporučenih vrijednosti pravilnom prehranom i tjelesnom aktivnošću.

## **KAKO JESTI ZDRAVO?**

Prehrana je saveznik i oružje u Vašim rukama!

Održavanje optimalne uhranjenosti može pridonijeti boljem ishodu i podnošenju liječenja, ali i sveopćoj kvaliteti života.

Ravnomjerno raspoređeni obroci u danu predstavljaju Vašu dnevnu kartu za regulirani unos energije i hranjivih tvari.

Podijelite cjelodnevni energetske unos na barem 3-5 obroka dnevno, ne preskačite obroke i ne spajajte ih.

**DORUČAK** – najvažniji obrok u danu koji često bude preskočen. Osigurava organizmu energiju potrebnu za ostatak dana. Kvalitetan primjer doručka su zobene pahuljice s jogurtom ili mlijekom uz pola čaše soka od svježe cijeđenog voća, integralni kruh ili peciva s mliječnim namazom...

**MEĐUOBROK** – zamijenite pekarske proizvode svježim voćem ili povrćem, orašastim plodovima ili zdravim sendvičem kojeg prethodno možete pripremiti kod kuće

**RUČAK** - šarena salata od povrća s pečenom piletinom ili integralna tjestenina s domaćim umakom od pirjanog povrća

**VEČERA** – lagan i kuhan obrok bogat povrćem i proteinima

Izbjegavajte namirnice bogate „skrivenim“ šećerima poput zaslađenih negaziranih pića, umaka za salatu, kečapa i slično.

## **KOLIKO NAM JE SOLI I ŠEĆERA DNEVNO POTREBNO?**

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji preporučeni **dnevni unos soli je 5g/dan**. Prosječan dnevni unos soli odraslih osoba u Hrvatskoj iznosi 11,6g/dan.

Znatna količina kuhinjske soli, skoro 80% koju unosimo u organizam nalazi se skrivena u gotovoj, polugotovoj i restoranskoj hrani.

Od gotove hrane, pekarski proizvodi sadrže veliki udio kuhinjske soli i konzumiraju se u velikoj mjeri, suhomesnati proizvodi, grickalice (čips, smoki, štapići), „brza hrana“ (pizza, hamburger), industrijski obrađena smrznuta hrana, konzervirano povrće, gotovi umaci.

Ostalu kuhinjsku sol dodajemo dosoljavanjem pri kuhanju i tijekom objeda, a najmanji dio nalazi se prirodno u hrani, koji nam je sasvim dovoljan za normalan i zdrav život. U zamjenu za sol treba koristiti začine i time povećati bogatstvo okusa u svojoj prehrani.

Preporuka svjetske zdravstvene organizacije za **dnevni unos šećera iznosi 25g/dan** (oko 6 čajnih žličica).

Šećeri predstavljaju glavni izvor energije za stanice zbog čega su nužni za održavanje života. Hrana koja je bogata prirodnim šećerima ujedno sadrži i brojne vitamine i minerale ključne za očuvanje zdravlja. S druge strane, hrana bogata dodanim šećerima nosi potencijalne rizike za zdravlje. Takva hrana je energetski bogata, a nutritivno siromašna. Šećeri su prirodno prisutni u hrani poput voća, povrća, žitarica i mahunarki odnosno u namirnicama biljnog porijekla. Danas, gotovo većina procesiranih proizvoda sadrži dodani šećer, najčešće saharozu, koja se dodaje tijekom procesa proizvodnje. Dodani šećer je najgori sastojak moderne prehrane.

Veliku opasnost predstavljaju skriveni šećeri koji se najviše nalaze u pahuljicama, zamrznutim jelima, kruhu, voćnim jogurtima, sokovima, umacima (ketchup), suhom voću...

## **SVAKODNEVNO PIJTE VODU!**

Voda je najzdraviji napitak u našoj prehrani, sadrži 0 kcal, 0% masti, 0% proteina i 0% šećera.

Bez vode ne možemo dulje od tri dana, a kad osjetite žeđ, već ste dehidrirali.

### **KOLIKO NAM JE VODE DNEVNO POTREBNO?**

0,3dl vode/kg tjelesne mase dnevno = 1,5L do 2L vode dnevno = 8 čaša vode dnevno

Mnogi ljudi imaju naviku piti vodu ili drugu tekućinu tijekom jela. Na taj način "podmazujemo" grlo da hrana lakše klizi u želudac. Međutim, ta navika razrjeđuje želučane kiseline što smanjuje njihovu efikasnost i usporava probavu.

## **KAKO RAZLIKOVATI DOBRE OD LOŠIH KALORIJA**

**Dobre kalorije** odnose se na hranu čijom konzumacijom dobivamo energiju, ali i važne hranjive tvari poput zelenog lisnatog povrća, voća, mahunarki, žitarica, ribe i nemasnog mesa, mlijeka i mliječnih proizvoda te orašastih plodova.

**Loše kalorije** se odnose na hranu kojom uglavnom dobivamo energiju, a unos hranjivih tvari je zanemariv, poput gotovih (prerađenih) namirnica, kolača, keksa, različitih pekarskih proizvoda te grickalica.

## **KOJI JE IDEALAN „TAJMING ZA HRANU“?**

Unos specifičnih makronutrijenata u točno određeno doba dana rezultira boljom apsorpcijom hrane, boljom probavi, regulaciji tjelesne mase i poboljšanju općeg zdravstvenog stanja. Prvi dio dana, od 7-15h najpoželjnije je konzumirati ugljikohidrate, ali i voće koje pomaže izbacivanju štetnih tvari.

Drugi dio dana, od 15-20h –poželjno je konzumirati hranu bogatu proteinima poput mliječnih proizvoda, mesa, ribe, jaja, jer se na taj način osiguravaju organizmu gradivni elementi, aminokiseline potrebne za oporavak i izgradnju tkiva.

Zadnji obrok trebao bi biti 2-3 sata prije odlaska na spavanje.

## NA TANJURU JE BORBA PROTIV RAKA!

Stanice raka ne vole kupus!

**Krstašice ili kupusnjače** su velika i vrlo značajna biljna porodica, čiji su članovi: kupus, crveni kupus, kelj, cvjetača, prokulica, brokula, koraba i raštika, svi od reda bogati hranjivim sastojcima.

Osim glavnih hranjivih sastojaka (vitamina, minerala, proteina, ugljikohidrata i masnoća) koje podržavaju optimalno zdravlje, sadrže i mnogo fitonutrijenata koji također igraju važnu ulogu u održavanju zdravlja čovjeka. Osim fitonutrijenata poput karotenoida i flavonoida, kupusnjače sadrže i glukosinolate koji imaju snažno antikancerogeno djelovanje, a kojih u većoj količini ne sadrži nijedna druga skupina namirnica.

Na koji način ih pripremiti da bi nam ponudile najveću hranjivost?

Sirove kupusnjače kod nekih ljudi mogu izazvati napuhanost i vjetrove zbog prisutnosti teže probavljivih ugljikohidrata u toj skupini namirnica, stoga ih možemo pirjati ili prokuhati do 10 minuta, pri čemu će teže probavljivi ugljikohidrati postati lakše probavljivi, a hranjivi sastojci se neće uništiti.

Dobro ih je servirati sirove ili vrlo kratko kuhane kao prilog mesu pripremljenom na roštilju. Rezuckajte ih, ribajte i servirajte u obliku salata, dodajte ih pred kraj kuhanja u juhe i variva, pospite prženim sjemenkama ili orašastim plodovima...mogućnosti su bezbrojne!

## ČARI SITNOG VOĆA

Sitno voće je prava riznica fitokemijskih spojeva s antikancerogenim potencijalom.

**Malina** - 100 grama plodova maline daje 44 posto dnevne preporučene količine vitamina C. Sadrži visok udio elagične kiseline, koja djeluje antikancerogeno.

U njenom sastavu su: folna kiselina, vitamin K, vitamin E, mangan, magnezij, bakar, kalij i omega 3 masne kiseline.

Fitonutrijenti u malini sprečavaju širenje stanica raka te ih potiču na apoptozu, odnosno samouništenje.

**Jagoda** – prava riznica poznatog antioksidansa vitamina C, 100 g sadrži čak 60 mg ovog vitamina. Zaštitna uloga jagode pripisuje se sadržaju elaginske kiseline i elagitanina, spojeva za koje se pokazalo da mogu usporiti rast malignih stanica. Budući da posjeduju svojstva analgetika, uhvati li vas glavobolja, ne posežite za aspirinom, već pojedite zdjelicu svježih jagoda.

**Borovnica** – superhrana s raznolikim spektrom hranjivih tvari. Borovnice posjeduju značajne količine pektina, koji snižava kolesterol i antocijanida - jednog od najjačih antioksidansa. Upravo antocijanid daje plavu, ljubičastu i crvenu boju voću i povrću, a smatra se i da smanjuje rizik od upala i raka.

## RAJČICA – PRVO OTROVNA, ZATIM UKRASNA, A DANAS HRANA I LIJEK

Rajčica obiluje raznolikim vrijednim nutrijentima i fitokemikalijama te stoga ima važno mjesto u prehrani kojom želimo prevenirati karcinom. Bez obzira radi li se o sirovim rajčicama, juhi ili umaku od rajčice, povišen unos ovog povrća odličan je korak ka boljem zdravlju.

**Likopen**, pigment zaslužan za crvenu boju rajčice, suštinski je sastojak njezinog antikancerogenog potencijala.

Znanstveno je prihvaćena činjenica da je raspoloživost likopena veća iz proizvoda od rajčice, koji su procesirani na povišenim temperaturama i kojima je dodano ulje. Masti također poboljšavaju raspoloživost likopena, a kuhanje rajčica u maslinovom ulju povećava količinu likopena koji se može apsorbirati.

Antioksidativna funkcija likopena podrazumijeva zaštitu stanice i staničnih struktura od štete izazvane djelovanjem slobodnih radikala.

## **AGRUMI - ČUDOTVORCI**

Citruse ili agrume od pamtivijeka nazivaju zlatnim plodovima, a među njima su limun, limeta, slatka i gorka naranča, mandarina, klementina i grejp.

Agrumi su sinonim za jačanje imuniteta te liječenje prehlade i gripe prirodnim vitaminom C, ali oni su i mnogo više od toga. Citrusi obiluju i vitaminima A i B, folnom kiselinom, kalijem, kalcijem, željezom, cinkom, selenom, bakrom, fosforom i manganom. Sadrže limunsku kiselinu i biljno vlakno pektin, zbog čega pospješuju probavu i uklanjanje štetnih tvari iz organizma.

Agrumi su hrana koja ima veliku važnost u prevenciji raka, zbog svoje sposobnosti djelovanja na stanice raka, kao i sposobnosti povećanja antikancerogenog potencijala drugih fitokemijskih sastojaka iz hrane.

Konsumiranje agruma, cijeloga voća ili soka omogućuje visokovrijedan unos antikancerogenih molekula, pružajući istodobno i potrebne dnevne doze vitamina i minerala.

## **I ŠEĆER NA KRAJU – ČOKOLADA**

“Devet od deset osoba voli čokoladu, ona deseta laže”

Kroz povijest se čokoladu držalo ne samo hranom ugodna okusa nego i lijekom za razne poremećaje. Ta pozitivna veza između čokolade i zdravlja potrajala je sve do 19 stoljeća, a tek je s industrijalizacijom proizvodnje čokolade i stvaranjem zašećerenih proizvoda koji su sadržavali minimalne količine kakaa, čokolada dobila predznak proizvoda koji škodi zdravlju. Zanimanje za povoljno djelovanje tamne čokolade (koja sadrži 70% kakao mase) je potaknuto brojnim udjelom polifenola koji imaju povoljno djelovanje na kronična oboljenja i oboljenja kardiovaskularnog sustava.

Čokolada sadrži serotonin, koji djeluje protiv depresije i endorfin, koji daje osjećaj zadovoljstva. Bez obzira na svoj slatki okus, tamna čokolada ima nizak glikemijski indeks, što znači da konzumiranje tamne čokolade ne podiže razinu šećera u krvi.

Tamna čokolada sadrži više antioksidansa od mliječne čokolade zbog većeg udjela kakaa. Također ima manje kalorija, zasitna je i bogata vlaknima.

Kao i u svemu, ključ je u umjerenosti, nekoliko kockica tamne čokolade dnevno je dovoljno da dobijete dobrobit od antioksidansa i minerala, koje sadrži.

Slatkiš pun antioksidansa koji je dobar za zdravlje!

## KORACI PREMA ZDRAVOJ PREHRANI:

- ✓ Započnite dan s doručkom! Doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju.
- ✓ Jedite redovito i raznoliko
- ✓ Više puta dnevno jedite cjelovite žitarice, integralnu tjesteninu ili rižu.
- ✓ Više puta dnevno jedite voće i povrće, poželjno svježije i lokalnog porijekla (barem pet porcija/dan).
- ✓ Zamijenite masnije i crveno meso proizvodima poput graha, grahorica, leće, ribe, mesa peradi i nemasnog mesa.
- ✓ Konzumirajte mlijeko i mliječne proizvode (kefir, kiselo mlijeko, jogurt, sir) s niskim udjelom masnoća i soli.
- ✓ Birajte hranu s manje šećera, budite umjereni u konzumaciji slatkog, smanjite učestalost konzumacije napitaka s dodanim šećerima i slatkiša.
- ✓ Izbjegavajte dosoljavanje hrane. Pekarski, suhomesnati i industrijski prerađeni proizvodi često sadrže velike količine „skrivenih“ soli.
- ✓ Vodu pijte svakodnevno.

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora možete se javiti na e-mail: [lovorka@centar-sirius.hr](mailto:lovorka@centar-sirius.hr)



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

**Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravstva**