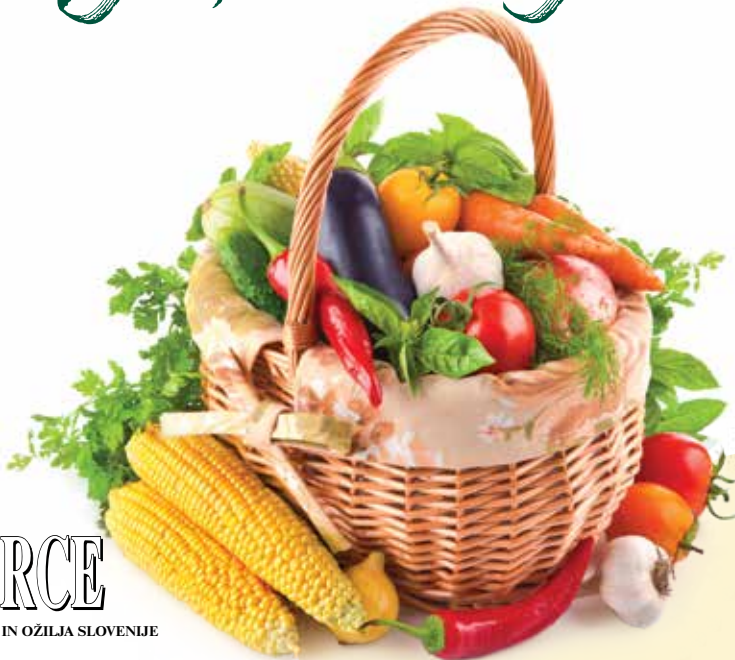




ZA OŽJI PAS IN *boljše zdrave*



ZA  SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Za dosego ciljev

Z URAVNOTEŽENO, ZDRAVO PREHRANO IN ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM

Pričujoča knjižica je namenjena vsem, ki želijo z uravnoteženo, zdravo prehrano in zdravim življenjskim slogom zmanjšati dejavnike tveganja za razvoj kroničnih obolenj na minimum oziroma preprečevati njihovo poslabšanje.

Za dosego teh ciljev praktično ne potrebujemo ne sofocistiranih živil, ki jih najdemo v eksotičnih delih sveta, ne različnih prehranskih dopolnil ne napornih, dolgotrajnih, ekstremnih fizičnih aktivnosti. Potrebujemo čim bolj raznoliko hrano, pridelano in predelano na čim bolj naraven način, hrano, ki izvira iz lokalnega okolja, čim več zmerne fizične aktivnosti in čim manj stresnih situacij.

»To je nemogoče« boste dejali. Pa je mogoče, saj si z ustreznim pametnim pristopom, pravilno organizacijo dnevnih aktivnosti in upoštevanjem vrednot lahko življenje uredimo tako, da cilje lahko dosegamo.



**TO NI KRATKOROČNA DIETA.
TO JE DOLGOROČNA SPREMEMBA
ŽIVLJENJSKEGA SLOGA.**



OSNOVE PREHRANE

za življenje

Prehrana je za življenje človeka nujno potrebna, saj pomeni uživanje hranil, ki jih človek potrebuje za rast, delovanje organizma ter njegovo fizično in umsko delo. Iz hranil, ki jih uvrščamo v skupine beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, dobivamo energijo za delo, delovanje organizma in njegovo rast. Ostale snovi, kamor štejemo predvsem prehranske vlaknine, minerale in vitamine, ki jih dobimo iz živil rastlinskega izvora (fitokemikalije), pa omogočajo delovanje prebavnega in presnovnega sistema ter uravnavanje nastajanja in delovanja hormonov. V zadnjem času postaja vedno bolj jasno, da pri prebavi in presnovi ne sodelujejo samo hranila, ampak da sta le-ti odvisni tudi od sestave in delovanja mikroorganizmov (bakterij, virusov in gliv), ki nase-

ljujejo prebavni trakt človeka. Koliko jih bo, kakšne vrste in kako bodo ddelovali ter vplivali na delovanje organizma človeka, je odvisno tudi od hrane, ki jo človek zaužije.



Prehranske navade in vzorci prehrane različnih ljudstev so odvisni od njihovega življenjskega okolja, možnosti pridelave in vzgoje živil ter okoljskih pogojev za njihovo delo in obstoj, povezujejo pa se tudi z drugimi kulturnimi in življenjskimi navadami. Številne raziskave o prehranskih navadah različnih ljudstev kažejo, da so le-te lahko zelo različne, pa vendar dajo človeku vsa potrebna hranila za zdravo življenje, delo in razmnoževanje.

PRESNOVNI SINDROM

vzroki in posledice

Presnovni sindrom je skupek povezanih kliničnih in presnovnih dejavnikov tveganja, ki nastane zaradi inzulinske rezistence, ki spremlja nenormalno odlaganje maščob in njihovo funkcijo v telesu. Je dejavnik tveganja za koronarno srčno bolezen, sladkorno bolezen tipa 2, zamaščena jetra, različne vrste raka pa tudi druga kronična obolenja.

V svetu, kjer je hrane dovolj in preveč, postaja presnovni sindrom eden pomembnejših zdravstvenih problemov, predvsem zaradi naraščajoče čezmerne telesne teže in debelosti ter motenj v presnovi ogljikovih hidratov in maščob. Te se kažejo v previsokem krvnem tlaku (hipertenziji), previsokem krvnem sladkorju (hiperglicemiji), previsokih trigliceridih, zmanjšanih vrednostih (koristnega!) HDL-holesterola ter povečanih vrednostih »slabega« LDL-holesterola in trebušni debelosti.

Zaradi staranja prebivalstva in vse večje prisotnosti debelosti že med mladostniki lahko pričakujemo, da se bo razširjenost presnovnega sindroma še povečala. Podatki o pojavnosti presnovnega sindroma med prebivalstvom v Sloveniji niso na voljo, je pa znano, da je razširjenost njegovih posameznih komponent med odraslimi Slovenci visoka. Po raziskavi CINDI iz leta 2016 ima 58,4 % odraslih prekomerno telesno težo, 25,2 % ima zvišan krvni tlak ter 26,0 % zvišane maščobe v krvi (holesterol ali trigliceride). V Sloveniji je po ocenah več kot 120.000 sladkornih bolnikov, njihovo število pa nenehno narašča.



Najpomembnejši dejavnik presnovnega sindroma je **trebušna debelost**. Če se poleg te pojavljata še vsaj dva izmed dejavnikov iz razpredelnice št. 1, gre za presnovni sindrom.

Razpredelnica št. 1: mejne vrednosti za določanje presnovnega sindroma

	moški	ženske
Obseg trebuha	94 cm ali več	84 cm ali več
Vrednost trigliceridov v krvi na tešče	≥ 1,7 mmol/l	
Vrednost HDL-holesterola	≤ 1 mmol/l	≤ 1,3 mmol/l
Krvni tlak *	≥ 130/85 mm Hg	
Krvni sladkor na tešče**	≥ 5,6 mmol/l	

* oz. že zdravljen zvišan krvni tlak / ** oz. že zdravljena sladkorna bolezen

Kako pride do pojava presnovnega sindroma?

Hranila, ki dajejo telesu energijo, so ogljikovi hidrati in maščobe, ki jih zaužijemo, ter preostanek beljakovin, ki jih telo ne uporabi za rast, razvoj in delovanje. Vsa ta hranila se presnavljajo do glukoze, maščobnih kislin ter aminokislin, ki se po potrebi v jetrih spreminjajo v telesu potrebna hranila. Če je hranil iz zaužite hrane preveč in jih telo ne porabi takoj za izpolnjevanje njihovih nalog in tvorbo energije, preostanek hranil kot »skrben gospodar« shrani v obliki maščobnega tkiva (maščobnih kislin v posebnih maščobnih celicah – adipocitih). Tako ima možnost pridobiti potrebno energijo tudi takrat, ko hrane nima na razpolago ali ko mu zaužita hrana ne bi mogla dati dovolj v tistem trenutku potrebne energije. Shranjevanje in sproščanje maščob v telesu poteka pod hormonskim nadzorom, predvsem insulina in leptina. Insulin usklajuje izločanje in delovanje drugih hormonov, ki sodelujejo v procesu presnove in delovanja telesa, ter pomaga pri shranjevanju maščobnih kislin v maščobne celice. Medtem leptin uravnava postopno sproščanje maščobnih kislin iz maščobnih zalog

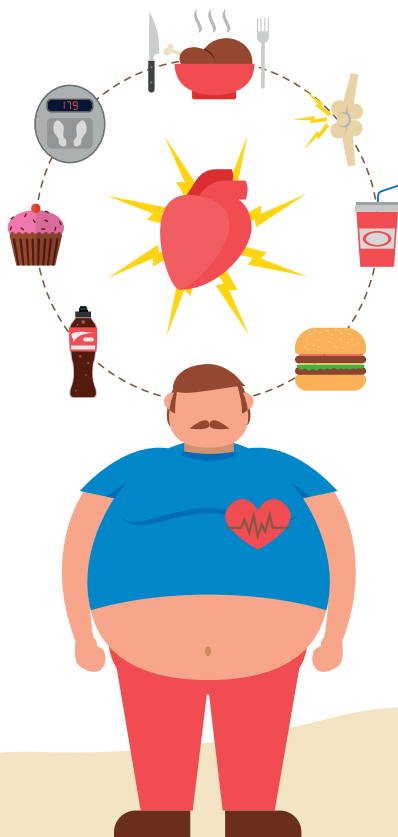


in njihovo oksidacijo do ATP (energije). Zdravo telo moškega vsebuje cca 17 %, žensko pa 27 % maščobnega tkiva v obliki podkožnega maščevja.

Ob zaužitju hrane in še cca. tri ure po zaužitju se v krvnem obtoku pojavi večja količina glukoze, kar sproži sproščanje insulina. Ta prepreči delovanje encima lipaze, spodbuja transport glukoze v maščobne celice in nastajanje maščobnega tkiva pa tudi tvorbo beljakovin in sproščanje glukoze iz glikogena v jetrih. V poznejši fazi, ko v telesu ni več na razpolago proste glukoze, pa insulin nadzoruje nadaljnjo uravnavanje encimske aktivnosti s selektivnim povečevanjem ali zmanjševanjem tvorbe encimov, ki sodelujejo pri postopnem sproščanju energije iz maščobnih celic. Če se bodisi zaradi prevelikega vnosa hrane bodisi zaradi premajhne porabe energije delež maščobnega tkiva v telesu začne večati, se večajo tudi potrebe po insulinu in drugih hormonih, ki sodelujejo v procesu presnove in delovanja telesa.

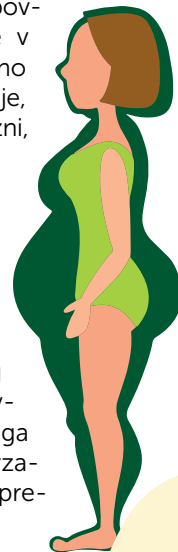
Maščobne kisline se lahko, odvisno od glukoze (krvnega sladkorja) v celicah, spremenijo v telesu lastne maščobe (v

zalogo!) ali pa se oksidirajo za energijo (se porabijo). Celice, ki vsebujejo veliko glukoze, maščobnih kislin za energijo ne oksidirajo učinkovito. Zaradi tega človek ob polnem »tanku« (mastnih jetrih) trpi zaradi pomanjkanja energije.



Ko se povečuje delež telesnega maščevja, se zmanjšuje sposobnost maščobnega tkiva, da se odziva na signale regulacije, zato se povečujejo maščobe v krvi ter tveganje za odlaganje teh maščob v jetrih in skeletnem mišičju. Insulina, ki ga izločajo β -celice v trebušni slinavki, je lahko veliko, vendar je neučinkovit. Postopoma se pojavijo insulinska rezistenca (odpornost na insulin), motena toleranca za glukozo in na koncu sladkorna bolezen tipa 2 (daleč najbolj razširjena oblika sladkorne bolezni). Po drugi strani motnje v presnovi maščob povzročijo povečane maščobe v krvi ter na ta način kronično proaterogeno in vnetno stanje, kar vodi do srčnožilnih bolezni, vključno s kapjo.

Maščobne celice, ki se tvorijo ob pojavu presnovnega sindroma, se začnejo nabirati v trebuhu in obložijo notranje organe trebuha (zato povečan obseg trebuha). Ker so bolj aktivne, kot so celice normalnega podkožnega maščevja, prevzamejo nadzor nad potekom presnovnega sistema.



NAČINI PREHRANE

motnje presnovnega sindroma

Iz že omenjenega poteka motenj, ki pripeljejo do presnovnega sindroma, je jasno, da je predvsem človek sam odgovoren za pojav teh motenj. Ameriški znanstvenik Danaei je že leta 2009 izpostavil 12 dejavnikov tveganja za pojav presnovnega sindroma, ki se jih s spremembo življenjskih navad da spremeniti. Ti so:

- čezmerna teža in debelost ter zaradi tega povečana glukoza v krvi;
- uživanje transmaščobnih kislin;
- povečan krvni tlak zaradi prekomernega uživanja soli;
- uživanje premalo zelenjave in sadja.



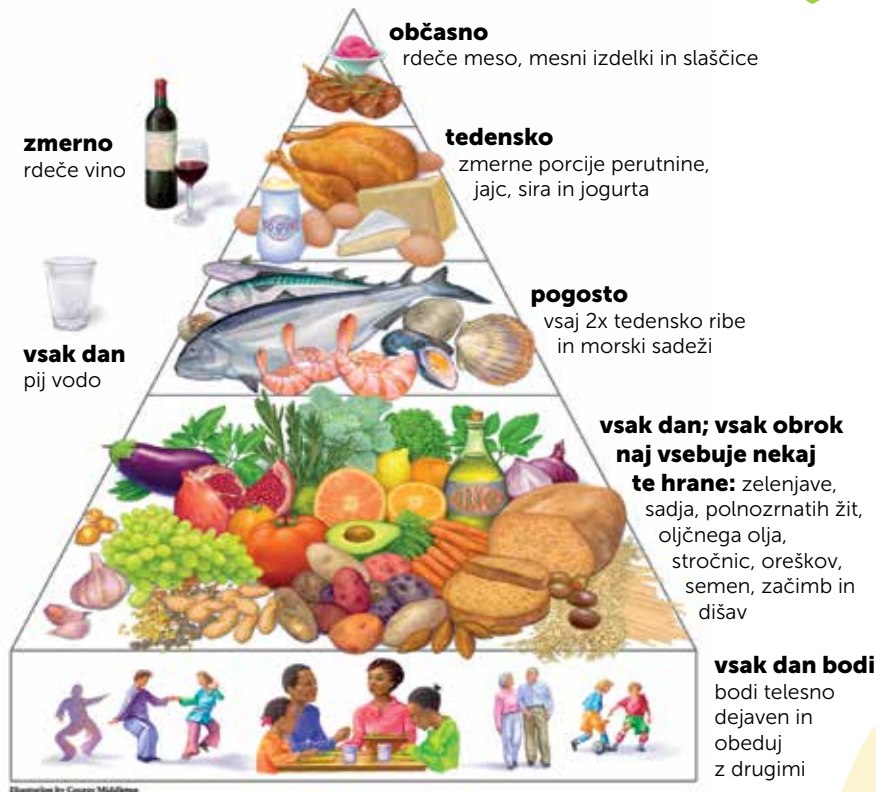
Vse to so vzroki, ki jih omenjamo tudi pri drugih načinih nezdravega prehranjevanja in so najbolj značilni za prehrano »zahodnega tipa«. Gre za prehrano v deželah, kjer socioekonomski status prebivalstva dovoljuje, da se poje več hrane, kot se je potrebuje, kjer je delež energije iz maščob (predvsem nasičenih in transnenasičenih maščob) velik, kjer je večina ogljikovih hidratov v obliki prostih sladkorjev in kjer je delež zaužitih beljakovin (predvsem rdečega mesa) daleč nad potrebami. Problem povečajo še telesna neaktivnost, sedeče delo in pretirana uporaba transportnih sredstev.

Pa vendar: po vsem svetu obstajajo skupine ljudi, ki so zdrave in kjer je pojav kroničnih obolenj, ki jih pripisujejo nezdravim prehranskim navadam življenjskega sloga, minimalen. Eden izmed takih načinov prehrane je mediteranska oziroma sredozemska prehrana.

Sredozemska prehrana, prehrana revnih ribičev in kmetov v deželah ob Sredozemskem morju, je bila in je še danes najboljši način zdravega prehranjevanja. Ni le prehranski vzorec, ampak resnično način življenja. Poudarek je na sveži namesto predelani, predpakirani in konzervirani hrani. obroki naj se uživajo po želji, s prijatelji in družino, ko je le mogoče. Pozitivni učinki te prehrane niso rezultat izključno enega živila, ampak načina prehranjevanja kot celote. Splošne smernice »sredozemske prehrane« temeljijo na veliki vsebnosti deviškega oljčnega olja (kot glavnega vira maščob), tradicionalnih vrst zelenjave, svežega sadja (za deserte ali malice) in žit (večinoma polnozrnatih), ki rastejo na tem področju, stročnic in oreškov, na zmernem uživanju rib (predvsem modrih) in morskih sadežev, perutnine, mlečnih izdelkov (predvsem sira in jogurta) in rdečega vina ter le redkem uživanju jajc, rdečega mesa, mesnih izdelkov in slaščic. Prehrana je izredno raznolika in okusna, pripravljena na enostavne, vendar učinkovite načine, z veliko zelišči in dišavnicami. Prav vsak si lahko med množico živil, ki jih takšna prehrana ponuja, najde tista, ki mu najbolj ustrezajo.

Na teh izhodiščih temelji tudi **prehranska piramida »sredozemske prehrane«**, ki je bila narejena leta 2008 na osnovi zadnjih znanstvenih raziskav o učinku tega načina prehranjevanja. Grafični način prikazuje, kako raznolika je lahko.

SODOBNI PRISTOP UŽIVANJA ZDRAVE, SLASTNE HRANE.



POGOSTA VPRAŠANJA IN RAZMIŠLJANJA O PRAVILNI, ZDRAVI PREHRANI

KOLIKO ZELENJAVE IN SADJA JE POTREBNO POJESTI NA DAN?

Zaželenena količina zelenjave in sadja je vsaj 400 g na dan, v več obrokih. Zelenjava naj bo sveža ali zamrznjena; uživamo jo surovo ali kuhano. Najprimernejše vrste zelenjave so cvetača,

brokoli, vse vrste zelja in ohrovt, grah, zelena in rumena koleraba, korenje, paprika, paradižnik, rdeča pesa, por, čebula, stročji fižol, špinača in blitva. Sadje uživamo surovo in neolupljeno; predvsem jagodičje vseh vrst, jabolka, hruške in kutine. Zelenjavo in sadje izbiramo glede na letni čas in ponudbo lokalne pridelave. Vrtničkanje, kjer nam pogoji to omogočajo, je tudi primeren način telesne aktivnosti.

KATERI SO NAJPRIMERNEJŠI NAČINI PRIPRAVE HRANE?

Najprimernejši načini so tisti, ki potrebujejo najmanj maščob in potekajo pri nižjih temperaturah. To so kuhanje v vodi ali sopari, dušenje in peka v folijah, le občasno pa peka v pečici ali na žaru.



KATERI SO NAJPRIMERNEJŠI NAČINI ZAČINJANJA HRANE?

Najprimernejše so začimbe in dišavnice v sveži obliki. Poleg arom vsebujejo tudi snovi, ki spodbujajo presnovo hrane, in veliko antioksidantov. Sol uporabljamo zmerno in se izogibamo industrijsko pripravljenih živil z veliko soli in ojačevalci okusa. Takšni so npr. zelenjava iz konzerv, ribe iz konzerv s slanim nalivom, preste, slane palčke in čipsi, začimbne in dišavne predpripravljene mešanice (npr. Vegeta), začimb-



ne omake
(omake Maggi, sojine omake), gorčice, jušni koncentri pa tudi ve-

čina industrijsko pripravljenih jedi, kot so kruh, mesni izdelki iz mesnega testa, kremni siri, kupljene mesne in sirove pite, bureki, pomfri, krompirjevi in drugi slani ocvrtki, slani ocvrti prigrizki, industrijsko pripravljene kremne juhe in omake oziroma nasploh industrijsko pripravljene gotove jedi.

KATERA ŽIVILA PA SO NAJBOLJŠI VIR ENERGIJE?

Hitro izkoristljivo energijo nam dajejo predvsem ogljikovi hidrati, zato jih zdrava, uravnotežena prehrana mora vsebovati. Vendar so med živili, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov, primerna predvsem tista, ki se le počasi prebavljajo in našemu telesu počasi dajejo energijo. To so živila, ki vsebujejo kompleksne ogljikove hidrate in prehransko vlaknino (snovi, ki jih človek ne presnavlja, presnavljajo pa jih nekateri mikroorganizmi, ki živijo v našem prebavnem traktu in ki bistveno uravnavajo potek naše presnove).

Več prehranske vlaknine vsebujejo neoluščena žita, zelenjava, sadje in stročnice. V naši prehrani jih je zaradi premajhnega uživanja zelenjave, uživanja rafiniranih mok (bele moke) in premajhnega uživanja stročnic običajno premalo.



KAJ JE POMEMBNEJŠE: IZBOR ŽIVIL ALI KOLIČINA ZAUŽITE HRANE?

Pomembno je oboje, a kakor velja, da je za uravnoteženo prehrano vedno potrebna raznolikost, velja tudi, da je prav količina zaužite hrane tista, ki nas največkrat zapelje v neuravnovešeno prehranjevanje. Oči niso najboljše ocenjevalce, pridobljene prehranske navade iz časov predzgodovinskih lovcev in nabiralcev še danes silijo na plano. A v tem zgodovinskem razvo-

ju so se stvari bistveno spremenile in danes ugotavljamo, da je veliko lažje pojesti preveč hrane neustrezne kakovosti kot pa dovolj. Ni naključje, da je najbolj uravnotežena ravno prehrana »revnih« nacij, od prehrane sredozemskih ribičev in kmetov do različnih indijskih in azijskih plemen, ki živijo od tistega, kar jim daje njihovo okolje. Včasih smo mislili, da količino zaužite hrane uravnava naš apetit, danes pa vemo, da za to potrebujemo tudi razum in sposobnost samoobvladovanja.

**UŽIVANJE "JUNK"
HRANE SPREMENI
MOŽGANSKO
AKTIVNOST
NA PODOBEN
NAČIN KOT
ZASVOJENOST Z
DROGAMI, KOT
STA KOKAIN IN
HEROIN.**

KATERI JE NAJPRIMERNEJŠI VIR BELJAKOVIN (MESO ALI STROČNICE)?

Človeško telo samo ne more tvoriti nekaterih aminokislin, ki jih potrebuje za tvorbo lastnih beljakovin za rast in razvoj in delovanje telesa. Dobi jih s hrano živalskega ali rastlinskega izvora. Pomembna je izkoristljivost beljakovin enega ali drugega izvora, kar pomeni, koliko aminokislin iz hrane bo telo lahko uporabilo za lastne potrebe. Načeloma so beljakovine rastlinskega izvora manj izkoristljive kot živalske, zato jih je potrebno zaužiti več. S kombinacijo različnih rastlinskih beljakovin (npr. stročnic in oreškov) pa se da tudi s temi beljakovinami dobiti vse potrebne aminokisline. Problem so nekatera druga hranila, ki jih v vegetarijanski prehrani običajno ni dovolj, na zdravje človeka pa prav tako vplivajo (na primer vitamin B12, hemsko železo in kalcij). Tudi tu velja, da je pomembnejša kakovost kot pa količina.



SLAJENJE

Odzivi na hrano so individualni in privzgojeni, ne pridobljeni z rojstvom. Se pa začnejo razvijati od rojstva, saj je prva hrana (materino mleko) zelo sladka, a se tekom življenja lahko tudi spremenjajo. Sladko nam daje občutke ugodja. Ne le ob najdbi sladkih jagod v nabiralniški prazgodovini ali ob prazničnih dnevih v prejšnjem stoletju; danes so sladka živila in pijače zaradi industrijske ponudbe hrane vsakodnevno prisotna in so v veliki meri tista, ki v preveliki količini najbolj povečujejo presežek energije ter povzročajo debelost. Ugotovljeno je, da za zdravo, uravnoteženo prehrano zadostuje do 10 % dnevne energije iz sladkorjev, ki jih dobimo prvenstveno z mlekom in sadjem. Na razpolago pa imamo brezalkoholne pijače (npr. kokakolo, razne limonade ...), sadne pijače (sadne sode, nektarje, vode z okusom), pivo, likerje in aperitive, pudinge in industrijsko pripravljene kreme, kompote in druge sadne izdelke v pločevinkah s sladkornim nalivom, sladke namaze, izdelane iz čokolade, lešnikov ali arašidov, sladoled, bombone in pralineje, torte ter slaščice in različna peciva iz maslenega ali krhkega testa. Vsi ti izdelki so bogato slaje-

ni s sladkorjem (saharozo) ter drugimi mono- in disaharidi, ki imajo slahek okus, z različnimi industrijsko pripravljenimi sirupi, sladkornimi alkoholi, ki imajo slahek okus in se počasneje prebavljajo, in z nehranilnimi sladili, ki so lahko naravna zaščitna sredstva rastlin pred žuželkami ali pa laboratorijske snovi, ki dajejo občutek sladkosti.

Saharoza in med sta edini sladili, na kateri smo se razvojno prilagodili. Vsebujeta uravnoteženo količino glukoze in fruktoze, a ju v prehrani ne sme biti preveč (največ za 10 % dnevne energije, cca. 50 g). Pri odraslih Slovencih ta delež zdaj znaša 16,5 %, pri otrocih pa še bistveno več. Delovanje vseh ostalih sladil ni znanstveno potrjeno varno, zato pri njihovi uporabi veljajo omejitve. V zdravi, uravnoteženi prehrani zdravih ljudi, bolnikov s presnovnim sindromom in sladkornih bolnikov ostala sladila niso priporočena.

DOPOLNJEVANJE SVEŽE HRANE S PREHRANSKIMI DOPOLNILI?

Če uživamo raznoliko prehrano lokalnega izvora v primernih količinah (predvsem zelenjave in sadja), prehranskih dopolnil ne potrebujemo. Izjeme naj določi zdravnik na osnovi laboratorijskih izvidov. Nekontrolirano uživanje prehranskih dopolnil lahko zruši ravnovesje, ki ga dobimo z raznoliko hrano, preobilica ene snovi pa lahko povzroči pomanjkanje druge ter posledično dodatna obolenja. Uživanje le ene snovi, ne glede na druge, je tudi manj učinkovito. Še vedno velja, da nam je bolj všeč zrezek v zelenjavni omaki kot pa kapsula aminokislin oziroma jabolko namesto kapsule prehranske vlaknine ali tablete C-vitamina.



KAKO LAHKO VARNO IN UČINKOVITO ZMANJŠAM SVOJO TELESNO TEŽO?

Telesna teža Slovencev in Slovenk je velikokrat previsoka. Po podatkih raziskave CINDI iz leta 2016 ima 58,4 % odraslih prekomerno telesno težo oz. je predebelih (predvsem odraslih moških). Različni modni prehranski režimi, podprti s promocijskimi akcijami po medijih, običajno ne pomagajo pri hujšanju. Edina dolgozdržna dieta je uravnotežena prehrana z zmanjšano energijsko vrednostjo. Pri tem je treba paziti, da je količina zauži-

te hrane vsebuje vsaj 500 kcal manj kot bi bilo potrebno za človeka določene starosti in aktivnosti, vendar ne manj kot 1200 kcal/dan (5 MJ/dan). Vsebnost maščobe in ogljikovih hidratov naj bi bila sorazmerno zmanjšana, beljakovin pa naj bi bilo toliko, kot jih posameznik potrebuje (0,8 do 1,2 g/kg idealne telesne mase). Vsebovala naj bi pet porcij zelenjave in sadja (cca 700 g/dan). Izbor živil naj bi bil čim bolj raznolik, prepovedanih živil pa čim manj, saj se bo le na ta način doseglo, da se bodo ljudje, ki hujšajo, držali priporočil. Poleg mešanega izbora živil rastlinskega in živalskega porekla, je primerna tudi vegetarijanska oblaka izbora živil *lacto-ovo* (poleg živil rastlinskega porekla se uživa tudi mleko, mlečne izdelke in jajca). Živila naj bi vsebovala čim manj skritih maščob.

Na ta način bo dnevna prehrana kljub zmanjšani energijski vrednosti pokrivala vse hranilne potrebe po vitaminih, mineralih in drugih hranilih, posebnih prehranskih dopolnil pa ne bo treba jemati. Pomembno je tudi, da take diete ni treba pripravljati posebej za tistega, ki hujša. Hrana je enaka za vse družinske člane, ki se želijo prehranjevati zdravo, in jo je mogoče prilagoditi normalnemu življenjskemu slogu.

**OMEJITE VNOS
NASIČENIH
MAŠČOB IN
SLADKORJA
TER REDNO
TELOVADITE!**



KAKO NAJ POSKRBM ZA ZDRAVO PREHRANO, ČE PA SEM VES DAN V SLUŽBI?

Prehranjevanje je potrebno načrtovati. Obvezen je zajtrk, ki je najpomembnejši dnevni obrok, zaželena sta tudi kosilo in večerja. Enakomerna razporeditev glavnih obrokov v treh do štiriurnih presledkih namreč omogoča optimalno delovanje presnove.

Če naše potrebe zahtevajo več hrane (na primer pri otrocih, ki rastejo) ali so porcije zaužite hrane tako majhne, da ne zagotovijo vseh potreb po hranilih (starejši ljudje, ljudje z zmanjšanim volumnom želodca), so primerni tudi vmesni obroki (malice), ki pa naj bodo skromne (en sadež ali en jogurt z manj maščobe). Če smo zaposleni in na delovnem mestu prehrana ni organizirana ali ponudba ni

dovolj kakovostna (sendviči in pijače iz prehranskih avtomatov niso uravnoteženi zdravi obroki), si potrebne uravnotežene obroke pripravimo sami vnaprej in jih prinesemo s seboj. Danes imamo na razpolago veliko možnosti, od uporabe hladilnika in zamrzovalnika, ki ohranita svežino živil, do uporabe različnih embalažnih materialov, ki nam olajšajo pripravo in transport obrokov.



POMEMBNA ZMAGA *za vas*

Prehranska tradicija naših prednikov nas je naučila zdravega, raznolikega prehranjevanja. Ne zavržimo te tradicije v zameno za nepreverjene prehranske muhe, ki nam jih tako radi servirajo mediji in omrežja. V različnih projektih in z različnimi ukrepi (tudi zakonodajnimi) se trudimo, da bi vsakemu omogočili vse, kar potrebuje, v optimalni meri. Na vas pa je, da te nasvete začnete izvajati v praksi. Ožji pas (ki se kaže tudi v zmanjšanih maščobah in sladkorju v krvi) z vsakim izgubljenim centimetrom zmanjša tveganje za presnovni sindrom, kar je pomembna zmaga za vas.



**JABOLKO
NA DAN
ODŽENE
ZDRAVNIKA
STRAN :)**

Za ožji pas in boljše zdravje

IZDAJATELJ:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana,
T: 01/234 75 50, **E:** drustvo.zasrce@siol.net, **W:** www.zasrce.si

VSEBINA:

Maruša Pavčič, univ. dipl. ing. živilske tehnologije

STROKOVNI PREGLED:

prim. **Matija Cevc**, dr. med.

FOTOGRAFIJE:

Arhiv Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije ter Shutterstock

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS/program je del prizadevanj Dober tek, Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Za vsebino je odgovorno Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Programi in delovanje Društva za
zdravje srca in ožilja sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo
stališč FIHO.

zasrce.si

OBLIKOVANJE: Camera, d.o.o. / **NAKLADA:** 12.000 izvodov / **TISK:** Tiskarna Povše, d.o.o., 2019

