

Kako liječiti debljinu kod djece i odraslih?

10. konferencija o debljini

HRVATSKI DAN DEBLJINE

Dan osvještenosti o debljini u Hrvatskoj

13. ožujka 2026.

Tribina Grada Zagreba

Kaptol 27, Zagreb

Neki naslijede **veliki stan,** a neki... **veliki stas.**



istinaodebljini.hr

Svatko gubi kilograme na jedinstven način. Vaša najbolja težina je ona kada osjećate potpuno tjelesno i mentalno zadovoljstvo. Otkrijte kako postići svoju „najbolju težinu“.



Dragi suradnici,

iznimno mi je drago što i ove godine imam priliku još jednom organizirati Dan osviještenosti o debljini. Posebna je čast i emocija u činjenici da se ove godine okupljamo jubilarni, deseti put, čime zajedno obilježavamo deset godina kontinuiranog rada, učenja i zajedničkog zalaganja za bolje razumijevanje debljine.

Ciljevi ove 10. konferencije ostaju jednako jasni i snažni: podizanje svijesti o debljini kao kompleksnom zdravstvenom i društvenom izazovu, razmjena znanja temeljenog na znanstvenim činjenicama, poticanje prevencije te promicanje suvremenih, empatičnih i učinkovitih pristupa liječenju. Želimo nastaviti graditi prostor dijaloga, razumijevanja i podrške – kako među stručnjacima, tako i u široj zajednici.

Od srca zahvaljujem svima vama koji ste me pratili, prepoznali važnost ove teme i bili dio ovog puta kroz svih deset konferencija. Vaša podrška, stručnost i ustrajnost dali su ovom događaju smisao i snagu. Posebnu zahvalnost upućujem svima koji su nas tijekom ovih godina (24 godine Udruge) financijski podupirali, omogućivši kontinuitet, rast i kvalitetu konferencije. Bez vas, ova priča ne bi bila moguća.

Na samom kraju, ovu jubilarnu konferenciju želim posvetiti Heleni Cvetković Šlehan, čiji su rad, znanje i ljudskost ostavili dubok i trajan trag. Njezine riječi i misli i dalje nadahnjuju te nas podsjećaju zašto je važno govoriti, učiti i djelovati s razumijevanjem i poštovanjem.

Sonja Njunjić

Predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine

Konferenciju posvećujemo našoj suorganizatorici UPPT, mojoj dragoj prijateljici Heleni Cvetković Šlehan, koja je ovo pismo napisala 2004 g. kao motiv svima koji se bore s debljinom.

Da je imala pravog doktora " u doba njene bolesti E66", danas bi bila živa i radosna majka svome sinu. Bila mi je potpora da ustrajem u borbi za sreću svima koji se muče s debljinom.

Nastavit ću do kraja svojih snaga.

*Pismo Helene Cvetković Šlehan preuzeto je iz knjige:
Debljina Uzroci i posljedice, prevencija i liječenje*

Propuštam biti ono što jesam

Što propuštam dok sam debela? Da vidimo – propuštam biti lijepa – jer ovakva nisam lijepa i privlačna. Da li je to uvjerenje ili je doista tako? Moje lice – smatram da je moje lice lijepo, no tijelo se ne uklapa u sliku lijepog tijela.

Što poručuje moje tijelo?

1 → ne znam se brinuti o sebi

2 → nedovoljno se trudim brinuti o sebi i svojim potrebama

3 → ne želim se brinuti o sebi

A to sve me navodi na misao: NE VOLIM SEBE.

Želim voljeti sebe i pada mi na pamet – to se također uči i na tom se planu napreduje iz dana u dan. Mali korak povlači za sobom novi veći korak.

Da li zaista u ovom tijelu živim izolirano od ostatka svijeta? Jesu li moji osjećaji zamrznuti? Koji su to osjećaji zamrznuti? Što mi to nije dozvoljeno osjećati? Mržnju ili ljubav? Da li sam ja sama sebi zabranila osjećati? Je li to uvjerenje “Bit ćeš povrijeđena, osjetit ćeš bol ako nešto osjećaš”?

Mogu li dozvoliti sebi reći: “Volim sebe i prihvaćam se ovakvu kakva jesam”?

Što to prihvaćam? Prihvaćam – strah me je osjećati, priznati da imam osjećaje, izgovoriti što osjećam. Prihvaćam da hranom stišavam glas u sebi koji mi govori i podsjeća me na to da moj život nije ispunjen dok u njemu nema ljubavi. Da li doista?

Hrana – ovisna sam o hrani – tog dijela sam svjesna – itekako. Hrana je moja droga, cigareta, alkohol, štap, naočale, pomoć, pomagalo, moj prijatelj, moja majka, moj otac, brat, dijete, muž.

Hrana i televizor – kombinacija za debljanje i pasivnost u životu. Najlakše je promatrati pasivne pokretne slike i uz to nekontrolirano ubacivati u sebe velike količine hrane, naravno nezdrave.

Žudim za čipsom. Gledam ga već par dana – stoji kraj blagajne u dućanu i kupila bih ga pod izlikom “Mala je vrećica, mogla bih je kupiti sinu...”

A zapravo žudim za tom vrećicom. Što je u njoj? Ljubav? Kemija koja će u meni napraviti ljubav? Točno znam što i kako će mi činiti. Otvorit ću vrećicu – prvih par listića imat će poseban okus, a onda ću u trenu srediti cijelu vrećicu, bez obzira je li fino ili ne. A onda će ta vrećica početi djelovati.

“Tebi se spava, tvoji kapci su teški, jako si umorna, odmori malo...”

Hm, mogu li to sama sebi reći, bez čipsa?

“Helena, prilegni i odmori se kad ti je potrebno, točno u trenu kada osjećaš da to želiš, bez osjećaja krivnje da nekome želiš nešto našao. A onda kad osjećaš da možeš opet krenuti, onda ustani i nastavi dalje.” Bez čipsa. Ili sa listićem čipsa.

Slušaj svoje tijelo, nemoj ga se sramiti. Ono zna točno što ti u svakom trenutku treba. A opet, navikla si ga na svakakve navike s kojima trebaš poraditi u svoju korist. Zar ne?

Što propuštam u ovom sadašnjem tijelu – propuštam priliku da u ovom trenutku budem fizički privlačna sebi i drugima, da budem zdrava i kvalitetna osoba, te da moj život dobije smisao i da osjetim radost i lakoću življenja.

Helena Cvetković Šlehan, 2004.

SURADNICI

- Hrvatsko društvo za debljinu
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo – projekt „Živjeti zdravo“
- Grad Zagreb
- Portal Debljina (Udruga za prevenciju debljine i dijabetesa)

VODITELJI PANELA

- Sonja Njunjić, predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine;
- Ana Puljak, dr. med., Voditeljica javnog zdravstva, KBT terapeut, NZJZ;
- Mladen Kovaček, moderator

PANELISTI

- Akademkinja Vida Demarin, dr. med., spec. neurologije i neuropsihijatrije
- Prof. dr. sc., Sanja Musić Milanović, dr. med., epidemiologinja, HZJZ, v odujeljica projekta „Živjeti zdravo“;
- Prof. dr. sc., Davor Štimac, dr. med., spec. gastroenterologije, predsjednik Hrvatskog društva za debljinu;
- Prof. dr. sc., Petrana Brečić dr. med., spec. psihijatrije, Klinika za psihijatriju Vrapčće
- Prof. dr. sc. prim., Goran Krstačić, dr.med,spec.interne medicine-kardiolog, ravnatelj Poliklinike za kardiovaskularne bolesti i rehabilitaciju Srčana
- Dr. Dražen Gorjanski, „POST OSIJEK“
- Prof. dr. sc., Sanja Klobučar, dr. med., spec. endokrinologije
- Dragana Tišma, prof., predavačica kineziološko savjetovanje „Zeleni recept“, Dom zdravlja Zagreb – Centar;
- Prof. dr. sc., Milivoj Jovančević, dr. med., spec. pedijatrije;
- Prim. Domagoj Vergles, dr. med., spec. abdominalne kirurgije;
- Doc. dr. sc., Alen Pajtak, dr. med., kirurg, OB Varaždin;
- Donat Grgurović, dr. med., spec. plastične i nekonstruktivne kirurgije, OB Varaždin
- Natko Gereš, dr. med., spec. psihijatrije, HZJZ;
- Iva Brozičević Dragičević, mr sc. prof. psihologije, Poliklinika Terme Selce
- Sebastijan Orlić, dr. sc., nutricionist i fitness trenera
- Osobe s iskustvom debljine (liječene, izliječene ili pod kontrolom)
- Hana (osobno iskustvo debljine od djetinjstva)
- Marjanca (barijatrijski liječena debljina)
- Miroslav (iskustvo liječenja debljine)

PETAK / 13. ožujka 2025.**11:30** Izjave za medije**12:00 POZDRAVNI GOVOR**

Sonja Njunjić, predsjednica UPPT-a

Prof. dr. sc. Davor Štimac, predsjednik Hrvatskog društva za debljinu

12:15 Panel 1: UVOD U PROBLEM DEBLJINE I LIJEČENJA*Moderatorice: Sonja Njunjić i Ana Puljak**Panelisti:*

- Akademkinja Vida Demarin, dr. med., spec. neurologije i neuropsihijatrije – uvodno izlaganje (10 min)
- Prof. dr. sc., Sanja Musić Milanović, dr. med., epidemiologinja – uvodno izlaganje (10 min)
- Prof. dr. sc., Davor Štimac, dr. med., spec. gastroenterologije
- Prof. dr. sc., Petrana Brečić, dr. med., spec. psihijatrije
- Prof. prim. dr. sc. Goran Krstačić, dr. med., specijalist interne medicine – kardiolog
- Dr. Dražen Gorjanski
- Miroslav - Iskustvo pacijenta – kontrolirani tretman promjene životnog stila

13:50- 14:20 Pauza uz zdrave zalogaje – SANA (partner konferencije)

**14.20****Panel 2: DJECA I DEBLJINA***Moderator: Mladen Kovaček**Panelisti:*

- Prof.dr.sc. Milivoj Jovančević, dr. med., spec. pedijatrije
– uvodno izlaganje (10 minuta)
- Natko Gereš, dr. med., spec. psihijatrije
- Ana Puljak, dr. med., psihijatrica, KBT terapeut
- Iva Brožičević Dragičević, prof. psihologije, klinička psihologinja,
Poliklinika Terme Selce
- Dr.sc. Sebastijan Orlić, nutricionist i fitness trener
- Hana – Iskustvo pacijenta - osobno iskustvo debljine
od djetinjstva

15.30**Panel 3: BARIJATRIJSKA I METABOLIČKA KIRURGIJA***Moderatorica: Sonja Njunjić**Panelisti:*

- Prim.Domagoj Vergles, dr. med., spec. abdominalne kirurgije
– uvodno izlaganje
- Doc. dr. sc. Alen Pajtak, dr. med., kirurg
- Donat Grgurović, dr. med., spec. plastične i
rekonstrukcijske kirurgije
- Dragana Tišma, prof. kineziologije, Dom zdravlja Zagreb –
Centar, Zeleni recept
- Prof. dr. sc. Sanja Klobučar, dr. med., spec. endokrinologije
- Marjanca – Iskustvo pacijenta - iskustvo barijatrijskog liječenja

16:40

Završna rasprava i ključne poruke konferencije



Nekome je život
posložen,
a nekome...
složen.

istinaodebljini.hr

Svatko gubi kilograme na jedinstven način. Vaša najbolja težina je ona kada osjećate potpuno tjelesno i mentalno zadovoljstvo. Otkrijte kako postići svoju „najbolju težinu“.



Sponsorira tvrtka Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.
Ulica D. Tomljanovića-Gavrana 17, 10020 Zagreb, HR25CO00001
Datum sastavljanja: 02/2025

Pokrenimo | u liječenju
promjenu | debljine

ORGANIZATOR



Udruga za prevenciju prekomjerne težine

POKROVITELJI



SURADNICI



Udruga za prevenciju
debljine i dijabetesa



MEDIJSKI POKROVITELJI

