

# **PREHRANA KARDIOVASKULARNIH BOLESNIKA U DOBA KORONE I POTRESA**



Marija Heinrich, bacc.med.techn.

izv.prof.prim.dr.sc. Mario Ivanuša, internist-kardiolog

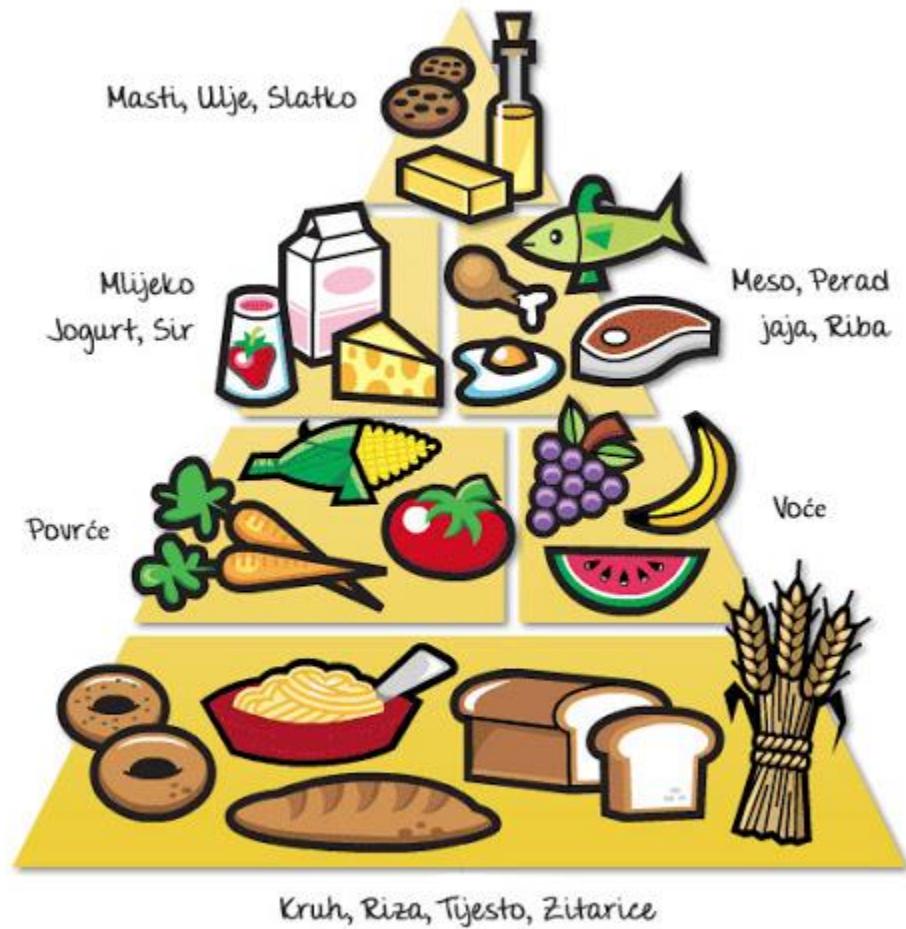
# PREHRANOM MOŽEMO UTJECATI NA:

- održavanje normalne tjelesne težine
  - vrijednosti krvnog tlaka
  - vrijednosti masnoća u krvi
  - vrijednosti glukoze u krvi
- 
- pojavnost bolesti
  - regulaciju bolesti



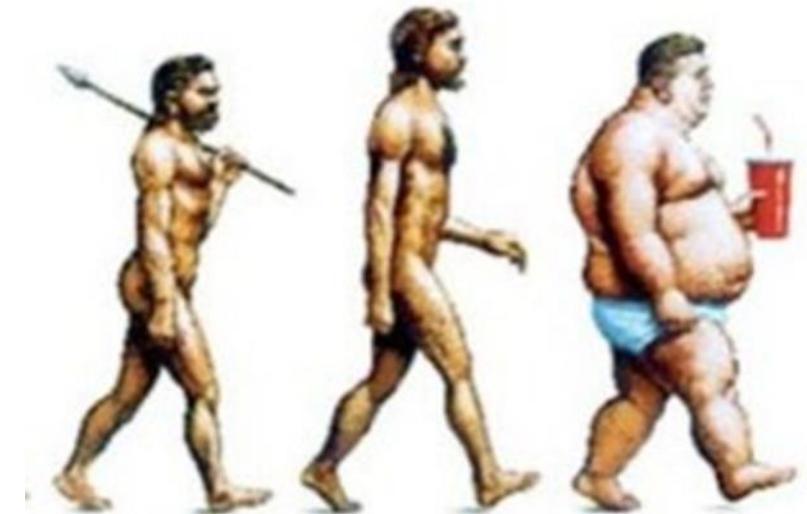
# OSNOVNA PRAVILA

1. odabrati pravilnu (zdravu) hranu
2. odrediti ispravnu količinu
3. odabrati ispravan način pripreme hrane
4. rasporediti hranu u pravilne obroke



# KRATKI PODSJETNIK

- **HRANA** – sve što unosimo u organizam kako bi nodoknadili utrošenu energiju i zadovoljili potrebe za svakodnevnom obnovom organizma
- **PREHRANA** – unos hrane u organizam
- **PROBAVA** – prerada unešene hrane i njena pretvorba u energiju i gradivni materijal
- **POTREBNO JE POTROŠITI UNESENIO !!!**



# PRAVILNA PREHRANA UKLJUČUJE

- konzumiranje namirnica iz svih skupina
- konzumiranje različitog povrća, voća i cjelovitih žitarica
- izbor hrane bogate nezasićenim mastima
- konzumiranje što manje soli i šećera
- konzumiranje bjelančevina biljnog porijekla (mahunarke, gljive, mlijeko i mliječni proizvodi)

# HRANU DIJELIMO NA:

- ugljikohidrate
- proteine (bjelančevine)
- masti
- vitamine
- minerale

# UGLJIKOHIDRATI UH / ŠEĆERI

- „gorivo našeg tijela“

**1g = 4,2 kcal**



- preporuka konzumirati složene UH (integralne žitarice i proizvodi od integralnih žitarica i povrća) zbog duže probave, dužeg osjećaja sitosti i sporijeg i umjerenog porasta šećera u krvi

# UGLJIKOHIDRATI / UH

- UH trebaju činiti 50-55% svog unosa hrane i biti konzumirani u prvoj polovici dana kada smo aktivniji
- **PREPORUKA:** 8 porcija dnevno za muškarce  
7 porcija dnevno za žene

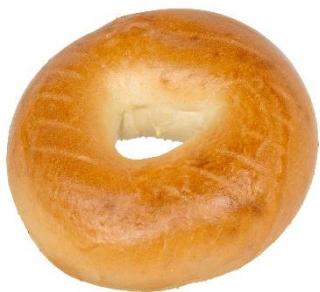


# PRIKAZ 1 PORCIJE UGLJIKOHIDRATA

1 integralno pecivo

ili

$\frac{1}{2}$  peciva od bijelog brašna



$\frac{1}{2}$  lepinje



krekeri



baguette dužine dlana



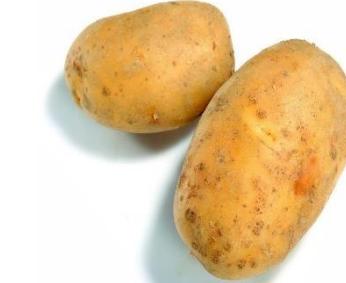
1 šnita crnog kruha ili tosta



9 krumpirića pečenih u pećnici



1 krumpir veličine šake ili 2 veličine jajeta



3 žlice pire krumpira



# PRIKAZ 1 PORCIJE UGLJIKOHIDRATA

2 žlice kuhane tjestenine



1 šaka sirove tjestenine



$\frac{1}{2}$  paketa rižinih rezanaca



3 žlice kukuruznih pahuljica



2 vrhom pune žlice kuhane riže



3 rižina kreker



$\frac{1}{2}$  tortilje



3 žlice ili 27g zobenih pahuljica



# PRIPAZITI I NA UNOS ZASLAĐENIH NAPITAKA



# MASTI

- masti su: izvor energije  
potrebne za resorpciju vitamina A, D, E i K  
nalaze se u svim staničnim membranama  
izvor su esencijalnih masnih kiselina  
održavaju kožu i kosu zdravom  
daju bolji okus hrani



- **PREPORUKA:** 1-2 porcije dnevno za muškarce i žene
- zastupljenost u odnosu na druge namirnice – ne veći od 30%

# IZVORI ZDRAVIH MASNOĆA SU:

- maslinovo ulje
- bućino ulje
- repičino ulje
- orašasti plodovi
- ribljia masnoća
- avokado

# KAKO SMANJITI UNOS MASTI

- birati proizvode sa smanjenim udjelom masti
- prije pripreme sa mesa odstraniti kožu i vidljive masnoće
- ograničiti unos crvenoga mesa
- koristiti posuđe koje ne zahtjeva dodavanje masti za vrijeme pripreme
- kao začin koristiti začinsko bilje
- izbjegavati grickalice



# PRIKAZ 1 PORCIJE MASTI

žlica za kavu, čaj i juhu



1 čajna žlica ulja



1 čajna žlica majoneze ili 2 majoneze sa smanjenim udjelom masnoće



1 čajna žlica putra



2 čajne žličice krem sirnog namaza



namaz sa smanjenim udjelom masti (npr. humus)

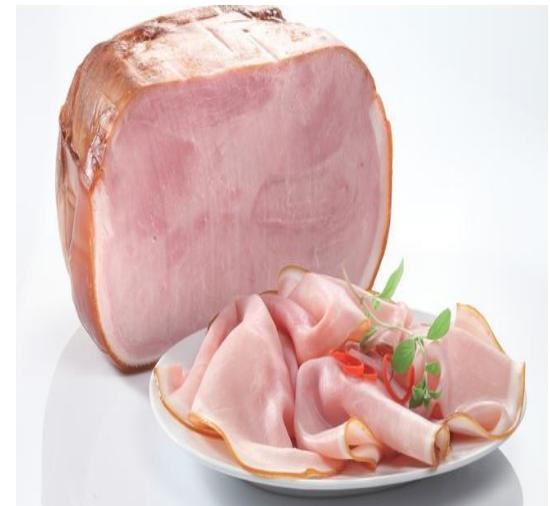


# BJELANČEVINE / PROTEINI

- izgrađuju naše tijelo
- izvor su energije
- u hrani ih nalazimo u: mesu
  - ribi
  - jajima
  - mlijeko i proizvodi od mlijeka
  - gljivama
- **PREPORUKA:** mlijeka i mliječnih proizvoda 3 porcije za muškarce i žene, dok drugih bjelančevina preporučeno je 3 porcije za muškarce i 2 porcije za žene

# PRIKAZ 1 PORCIJE BJELANČEVINA

5 šnita šunke



komad kuhane piletine veličine dlana



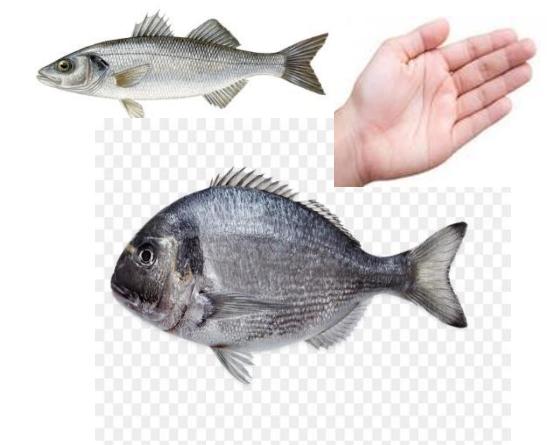
3 panirana riblja štapića



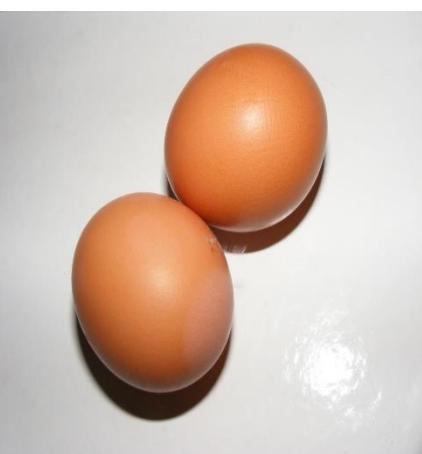
„masne“ ribe komad veličine dlana (losos, tuna...)



komad bijele ribe veličine dlana



2 jaja



4 žlice mljevene junetine/govedine



1 i  $\frac{1}{4}$  svinjske kobasice ili 2 kobasicice sa smanjenim udjelom masti



# PRIKAZ 1 PORCIJE BJELANČEVINA

3 pune žlice kuhanog graha



1 šaka nesoljenih orašastih plodova



$\frac{1}{2}$  velike konzerve tune (160g)



200ml mlijeka sa 2,8%masnoće ili sojinog ili rižinog mlijeka



3 žlice jogurta ili 150g nemasnog jogurta



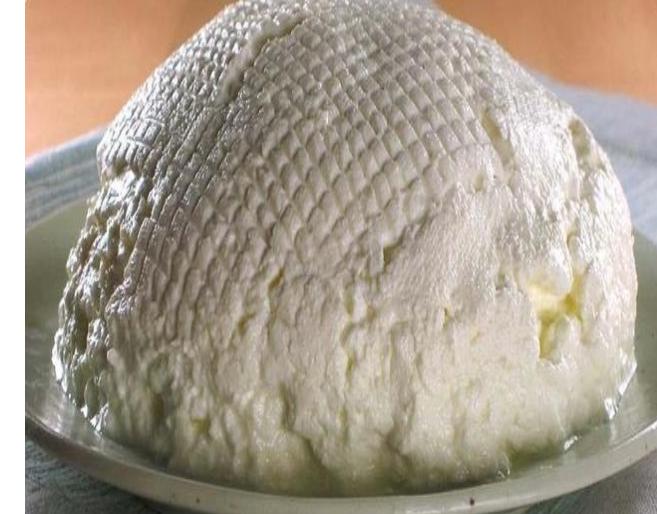
1 žlica krem sira (npr. abc, Vivis)



veličine 2 kažiprsta punomasnoga sira (Brie, Camembert...)



3 vrhom pune žlice svježeg sira



# VOĆE I POVRĆE

- voće i povrće imaju važnu ulogu u planiranju pravilne prehrane
  - dnevni unos zadovoljava potrebu za vitaminima i mineralima
  - bogato je dijetalnim vlaknima, elektrolitima i antioksidansima
- 
- **PREPORUKA:** 5 ili više porcija dnevno za muškarce i žene



# PRIKAZ 1 PORCIJE VOĆA

1 puni dlan grožđa



9 trešnja



1 kruška



2 šljive



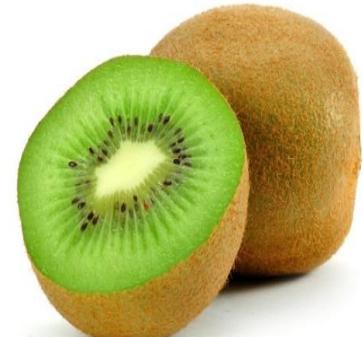
1 šnita (debljine prsta) ananasa



$\frac{1}{2}$  grejpfruta



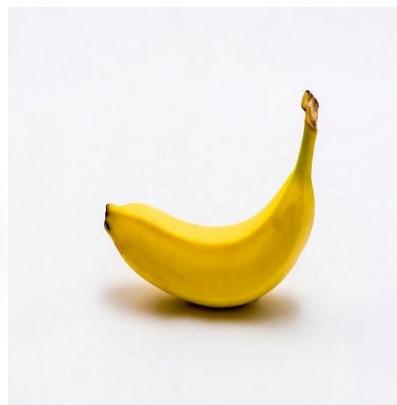
2 kivija



7 jagoda



1 banana



1 nektarina



# PRIKAZ 1 PORCIJE VOĆA

1 jabuka



1 puna žlica sušenog voća



3 žlice konzerviranog voća



150ml (mala čaša) voćnog soka jednom dnevno



# PRIKAZ 1 PORCIJE POVRĆA

3 pune žlice graška



3 žlice mrkve i drugog korjenastog povrća



80g ili koliko stane u 2 dlana salate



8 cvjetova brokule



1 rajčica



9 bamija



14 šampinjona



3 žlice kukuruza šećerca



batat veličine šake



# ZDRAVI NAČINI PRIPREME HRANE

kuhanje



dinstanje u vlastitom soku



pečenje u pećnici ili na roštilju



kuhanje na pari



prženje u wok-u



# SOL – KAKO KONTROLIRATI UNOS

- intenzivirati okus hrane začinima
- ne stavljati solnik na stol
- birati svježu ili smrznutu hranu
- čitati deklaracije na pakiranim proizvodima – skrivene soli (1kg kruha=5g)
- kontrolirati konzumaciju sira
- odabratи nesoljene orašaste plodove
- kontrolirati konzumaciju mesnih prerađevina (dimljene i sušene kobasice...)



# SOL

- KOLIČINE

- Dnevne potrebe =  $1-2\text{g} = 1/10$  čajne žličice
- Dozvoljena dnevna količina 6g
- Vrh noža = 0,25g
- Prstohvat = 0,5g



# PREPORUKE TIJEKOM EPIDEMIJE COVID-19

Što se sigurnosti hrane tiče, postoje preporuke za mjere predostrožnosti koje uključuju savjete u provođenju prikladnih higijenskih mjera kod rukovanja hranom i njezine pripreme, poput pranja ruku, temeljite obrade hrane i izbjegavanja moguće unakrsne kontaminacije između kuhane i sirove hrane.

## KORISNE INFORMACIJE:

- <https://www.koronavirus.hr/>
- <https://www.cdc.gov/foodsafety/newsletter/food-safety-and-Coronavirus.html>
- <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>
- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-food-businesses/guidance-for-food-businesses-on-coronavirus-covid-19>

# HIPOKRAT

„Hrana nije lijek, ali hrana liječi, a kad se sa njom ne postupa pravilno, ubija”

„Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana”



JOŠ NEŠTO LJEKOVITO ZA KRAJ - SMIJEH



Ovo je lastavica.

Lastavica nije pazila koliko jede u izolaciji.

Nemoj biti lastavica!

