

PREPORUKE ZA SMANJENJE KALORIJSKOG UNOSA

Povećati unos namirnica bogatih skrobom

- ♦ koristiti nemasne pekarske proizvode kao što je hleb, crne kiflice, somun, kiflice od nemasnog testa umesto peciva po tipu kroasana, bureka, pogačica sa čvarcima, pita sa sirom i mesom
- ♦ za doručak koristiti pahuljice (ovsene, ražene, kukuruzne), palentu, kuvanu pšenicu
- ♦ Uz glavno jelo koristiti kuvan pirinač ili krompir

Povećati unos povrća i svežeg voća

- ♦ praviti što raznovrsnije salate i začinjavati ih sirćetom ili nekim prelivom bez ulja ili niskokaloričnim majonezom
- ♦ ne pohovati povrće
- ♦ koristiti bar 2 različita povrća bar za dva obroka dnevno bilo kao varivo, čorbu ili sveže povrće
- ♦ voće koristiti kao glavni slatkiš – dnevno je dovoljno 300 – 400 gr

Smanjiti unos masnoća

- ♦ koristiti obrano mleko i jogurt umesto punomasnog mleka (3,2%)
- ♦ jesti mlade sireve od obranog mleka umesto punomasnih belih i kačkavalja
- ♦ birati samo posna mesa i posne delove teletine, junetine, svinjski file i kare, piletinu i ćuretinu bez kože, divljač i morske plodove
- ♦ prženje i pohovanje zameniti pečenjem u rereni i dinstanjem
- ♦ sa supe skinuti masnoću
- ♦ izbegavati proizvode po tipu pašteta, kobasica, salama
- ♦ izvegavati sosove, umake
- ♦ koristiti kečap, senf i druge niskokalorične dodatke

Smanjiti unos šećera

- ♦ smanjiti šećer u svakom receptu za kolače i džemove
- ♦ koristiti zamene za šećer
- ♦ koristiti voće konzervirano u sopstvenom soku umesto u sirupu
- ♦ izvegavati sve slatkiše posebno između obroka
- ♦ glavni napitak neka je voda, a zatim limunada bez šećera, čaj ili niskokalorični bezalkoholni napitci

Smanjiti unos soli

- ♦ koristiti što je moguće više sveže namirnice (ne konzervirane)
- ♦ dodavati so u jelo veoma umereno
- ♦ slanik ne držati na stolu
- ♦ koristiti mnogo više druge biljne začine

Uvesti pravila kojih ćete se držati

- ♦ ograničiti broj obroka na tri do pet
- ♦ ne jesti ništa između obroka
- ♦ žvakati polako i spuštati pribor između zalogaja
- ♦ jesti za postavljenim stolom
- ♦ nakon sipanja skloniti posuđe sa jelom sa stola izuzev salate
- ♦ dići se od stola po završetku obroka

Uključiti celu porodicu u promene načina ishrane

- ♦ ovaj pristup se pokazao kao mnogo efikasniji posebno u smislu širenja ideje o pravilnoj ishrani. On je nezamenljiv i u porodicama gde ima gojazne dece

FIZIČKA AKTIVNOST

Fizička aktivnost treba da bude deo režima regulacije težine kad god je to moguće, jer pored uticaja na smanjenje masnog tkiva, povoljno deluje na glikoregulaciju, krvni pritisak i lipidski profil ali i opšte stanje zdravlja.

Bolesnicima savetom treba pomoći da povećaju svakodnevne rutinske aktivnosti, pored toga da uvedu neku fizičku aktivnost intenziteta brze šetnje u trajanju od najmanje 30 minuta, po mogućnosti svaki dan u nedelji.

Pomoć pacijentu u programiranju fizičke aktivnosti

Lekar u primarnoj i zdravstvenoj zaštiti treba da:

- ♦ proceni koristi i rizike fizičke aktivnosti u odnosu na BMI
- ♦ proceni zdravstveni status pacijenta u odnosu na zahteve fizičke aktivnosti
- ♦ prati progres pacijenta

Pri tome je neophodno definisati sa pacijentom vrstu aktivnosti, intenziteta, trajanje i učestalost jer će na taj način maksimizirati pozitivni efekti i smanjiti na najmanju meru eventualni štetni efekti.

Kad nije moguće da se osobe koje savetujemo uključimo aktivno u neku grupu za rekreaciju, dobro je insistirati na nekim jednostavnim promenama ponašanje kao što su:

- ♦ hodanje je ključ kontrole telesne težine
- ♦ kad god je moguće treba ići peške, a težiti da to bude 30 minuta brzog hoda dnevno
- ♦ hodati do posla i nazad i svaki put kad se ide u kupovinu
- ♦ koristite stepenice umesto lifta
- ♦ pri gledanju televizije, ustati i prošetati za vreme reklama
- ♦ ko ima baštu, treba da provodi što više vremena u njoj
- ♦ ko ima psa, treba da ga šeta što češće

