



PRAVILNOM
PREHRANOM
DO ZDRAVLJA
U STARIJOJ
v
ŽIVOTNOJ DOBI

mr. sc. Irena Martinis, mag. nutr.
Mirna Lasić, mag. ing. bioproc.
Irena Oreč, mag. ing. teh. preh.

Pravilnom prehranom do zdravlja u starijoj životnoj dobi

Priručnik za bolesnike

Autori:

mr. sc. Irena Martinis, mag. nutr.

Mirna Lasić, mag. ing. bioproc.

Irena Oreč, mag. ing. teh. preh.

Izdavač:

Društvo reumatičara za djecu i odrasle
Zagreb, Laginjina 16

Priprema za tisak:

Bruno Banelli

Tisak:

Zagraf d.o.o., Poljanička 1, 10110 Zagreb

Naklada:

100 primjeraka

Prvo izdanje

Zagreb, ožujak 2018.

Sadržaj

Priručnik je namjenjen osobama starije životne dobi, njihovim obiteljima i skrbnicima.

Vjerujemo da će Vam priručnik dati odgovore na pitanja vezana uz Vašu prehranu.

Autori

„Tko želi ostati snažan, zdrav i mlad te si produljiti život, neka bude umjeren u svemu. Neka diše svjež zrak, neka njeguje i vježba tijelo, neka čuva hladnu glavu i tople noge, a bolesti neka si liječi postom, a ne lijekovima.“

Hipokrat

Proces starenja uzrokuje promjene u sastavu tijela, uključujući smanjenje mišićne mase i povećanje masnog tkiva. *Sarkopenija* je specifično obilježje starije dobi, a podrazumijeva gubitak mase skeletnih mišića i rezultira smanjenjem mišićne snage. Gubitak okusa, mirisa, oslabljen vid te gubitak funkcionalnog statusa česte su pojave kod starijih osoba, a mogu uzrokovati smanjeni unos hrane kao rezultat slabog apetita, prepoznavanja hrane i nesposobnosti samostalnog hranjenja.

Vodeći zdravstveni problemi starijih osoba koji se dovode u vezu s načinom prehrane su kardiovaskularne bolesti, prijelomi kostiju, poremećaji bubrežne funkcije, depresija i poremećaji raspoloženja, kognitivni poremećaji, artritis, poremećaji vida i općenito poremećaj stanja uhranjenosti i tjelesne sposobnosti. Najčešći deficiti koji pogađaju oboljele starije osobe su nedostatak bjelančevina, željeza, cinka, selen, vitamina B1, B6, B12 i vitamina D.

KAKO TREBA IZGLEDATI PRAVILNA PREHRANA STARIJIH OSOBA?

Budući da se tijekom starenja javljaju određene promjene u funkciji probavnog sustava, prehrana starijih treba biti usklađena s općim preporukama zdrave prehrane, njihovim energetske potrebama i tjelesnom aktivnošću. Najčešća pogreška u prehrani je prekomjeren unos soli, šećera i zasićenih masnoća, koji pogoduju nastanku bolesti u starosti, a time i funkcionalne onesposobljenosti.

Energetski unos treba biti niži kod osoba starije dobi. Dnevne energetske potrebe smanjuju se za 10 % u dobi od 51 do 75 godina, a nakon toga smanjuju se za još 10 % po desetljeću.

Sa životnom dobi postupno se smanjuje sadržaj vode u tijelu. Zbog toga je u starijoj dobi nužno uzimati minimalno osam čaša vode ili nezaslađene i negazirane tekućine dnevno.

Preporučeni unos makronutrijenata za gerijatrijsku populaciju

Nutrijent - Jedinica	Muškarci / 51 +	Žene / 51+
Energija / Kcal	2204	1978
Ugljikohidrati / g	130	130
Bjelančevine / g	56	46
Ukupne masnoće / g	RDA nije definiran (20 – 35 %)	RDA nije definiran (20 – 35 %)
Linolna kiselina / g	14	11
L – linoleinska kiselina / g	1,6	1,1
Zasićene masnoće / g	< 10 %	< 10 %
Kolesterol / g	< 300	< 300
Prehrambena vlakna / g	30	2

**Vranešić Bender, D. i sur. Hrvatske smjernice za prehranu osoba starije dobi. Liječnički vijesnik 2011; 133: 231-240.*

7 koraka do pravilne prehrane

1. Konzumirajte raznovrsnu prehranu, uz obavezan doručak. Unos energije prilagodite kako bi spriječili nastanak prekomjerne tjelesne mase.
2. Konzumirajte voće, povrće, cjelovite žitarice i ribu.
3. Zasićene masne kiseline i trans masti (mast, maslac, procesirana hrana, suhomesnati proizvodi, masni sirevi) zamijenite jednostruko nezasićenim (maslinovo, repičino, bučino ulje) i višestruko nezasićenim masnim kiselinama biljnog podrijetla (suncokretovo ulje, margarin).
4. Unos soli ograničite na 5 g/dan. Izbjegavajte dodatna dosoljavanja tijekom kuhanja i prilikom konzumacije jela. Pripazite na industrijski obrađenu hranu poput suhomesnatih proizvoda, konzerviranih i ukiseljenih proizvoda te pekarske proizvode koji sadrže visoke količine soli (uključujući kruh). Hranu umjesto soli začinite sa sušenim začinskim biljem poput: ružmarina, bosiljka, lovora, metvice, đumbira i sl.
5. Smanjite unos alkoholnog pića (do 1 pića/dan za žene i do 2 pića/dan za muškarce), dok osobe s hipertrigliceridemijom alkoholna pića trebaju u potpunosti izbjegavati. Ograničite unos pića i hrane s dodanim

šećerom, posebno bezalkoholnog pića i gaziranih sokova, osobito pretili i osobe s hipertrigliceridemijom.

- Uključite svakodnevnu fizičku aktivnost od minimalno 30 min/dan.
- Izbjegavajte uporabu i izloženost duhanskim proizvodima.

Pazite na unos sljedećih nutrijenata!

Nutrijent	Zašto je važan?	Izvor
Kalcij	Za očuvanje jakih i zdravih kostiju, u prevenciji osteoporoze, za smanjeni rizik od fraktura (lomova) kostiju i smanjeni krvni tlak	Mlijeko, jogurt, sir, mliječni proizvodi biljnog porijekla poput soje, svježa i konzervirana riba (srdele, lososa), kozice, bademi, kelj, tofu i sjemenke sezama
Vitamin D	Za očuvanje jakih i zdravih kostiju i zubi	Sunce, losos, sardina, tuna, jaja, margarin, kravlje i sojino mlijeko, dodaci vitamina koje je preporučio liječnik
Vlakna	Za bolju i zdravu funkciju probavnog sustava, u prevenciji zatvora, za smanjeni kolesterol i smanjenu razinu glukoze u krvi	Žitarice i kruh od cjelovitog zrna, konzervirane i svježe mahunarke, povrće, voće, sjemenke i orašasti plodovi
Voda	Za dehidraciju organizma i prevenciju zatvora	Voda je neophodna za održavanje dobrog zdravlja
Vitamin B12	Za prevenciju anemije i održavanje zdravog živčanog sustava	Crveno krto meso, perad, riba, jaja i mliječni proizvodi

Folna kiselina	Za prevenciju anemije	Zeleno lisnato povrće, šparoge, naranča, avokado, mahunarke, kikiriki i obogaćene žitarice
Kalij	Za smanjeni krvni tlak i za očuvanje jakih i zdravih kostiju	Voće, povrće, banana, sušene i svježe šljive, krumpir s korom, mahunarke, cjelovite žitarice, sjemenke i orašasti plodovi, začinska paprika, koncentrat rajčice, blitva, špinat
Magnezij	Za očuvanje jakih i zdravih kosti, zdravo srce i jačanje imuniteta	Mlijeko, cjelovite žitarice, sjemenke, zeleno lisnato povrće, krto crveno meso, mahunarke i banane
Cink	Jačanje imuniteta	Krto crveno meso, morski plodovi (i kamenice), kruh od cjelovitih žitarica, mahunarke, sjemenke i orašasti plodovi, mlijeko, jogurt i sir
Omega -3 - masne kiseline	Za smanjenje rizika od srčanih bolesti, demencije i degenerativnih bolesti, za smanjenje simptoma kod reumatoidnog artritisa	Plava riba, losos, sardina, tuna, skuša, biljna ulja, chia i lanene sjemenke, soja i orasi

Kako pripremati jelo

Kod pripremanja jela osobitu pozornost treba posvetiti očuvanju posebno vrijednih dijelova namirnica, npr. vitamina. U starosti je poželjno jesti hranu koja se priprema na lešo, a ne pržena i pohana, te nikako sa zaprškom. Svakodnevno treba pripremati svježu hranu, a ne koristiti odstajalu i podgrijanu.

Juhe i variva preporučljiva su hrana za starije, koju ne treba dosoljavati

i začinjavati, jer velika većina povrća sadrži prirodnu slanost. Integralne žitarice, kefir, acidofil i bioaktiv osobito su korisna hrana. Starije osobe koje ne mogu dobro žvakati moraju hranu usitniti, učiniti je kašastom.

Primjer jelovnika

Doručak	1 kuhano jaje Integralni kruh sa sjemenkama Naranča
Užina	Kefir sa bobičastim voćem i rogačem
Ručak	Teleća juha s noklicama Pureći odrezak sa žara Pirjana riža s miješanim povrćem (mahune, paprika, mrkva, grašak, tikvice šampinjoni) Zelena salata
Užina	Zobene žitarice na mlijeku s bademima, orasima i cimetom
Večera	Varivo od poriluka, leće i miješanog mesa
Noćni obrok	Bioaktiv

NUTRITIVNI STATUS I PROBLEMI SA HRANJENJEM

Većina osoba u dobi od 65 godina nema niti jednog zuba. Istraživanja upućuju na povezanost manjka zuba i snižene koncentracije hemoglobina u serumu. Nedostatak zuba onemogućuje osobama žvakanje mesa i prerađevina od mesa zbog čega dolazi do smanjenja unosa bjelanjčevina. Jezik podliježe atrofiji te se gubi osjet okusa i do 70 %. Smanjeni unos hrane i neadekvatna prehrana čak i kod relativno zdrave starije osobe, čini predispoziciju rizika za nastanak nutritivnog deficita.

Proces starenja uzrokuje značajne promjene u sastavu tijela, uključujući i smanjenje mišićne mase i povećanje masnog tkiva. Tjelesna masa u starosti često je povišena zbog porasta količine masnog tkiva, no u visokoj starosnoj dobi najčešće je smanjena.

Mišićna masa se povećanjem dobi smanjuje; kod žena za oko 5 kg, dok u muškaraca za oko 12 kg.

Problemi sa žvakanjem

Kako si možete pomoći

- Odaberite mekane namirnice blagog okusa koje se mogu lako prožvakati i progutati.

- Kuhajte hranu sve dok ne postane mekana.
- Omekšajte hranu dodavajući razne umake, juhu, jogurt ili mlijeko. Npr. ostavite žitarice u toplom mlijeku 15 minuta, kruh možete omekšati u jogurtu, riža s umakom od mesa ili povrća i sl.
- Narežite hranu koju je potrebno žvakati na sitne komadiće (poput mesa). Ako Vam je žvakanje bolno, usitnite hranu štapnim mikserom do konzistencije kašice.
- Koristite manje žlice za jelo. Time ćete uzimati manje zalogaje hrane koje ćete moći lakše prožvakati.
- Konzumirajte namirnice bogate bjelančevinama i energijom.

Namirnice koje se preporučavaju kod problema sa žvakanjem

- mljeveno, kosano meso i riba;
- složenci i variva;
- mlijeko i mliječni proizvodi;
- namočeni kruh; kuhane žitarice;
- pahuljice namočene u mlijeku; tjestenina i riža u saftu;
- kuhano ili miksano svježe voće i povrće;
- prirodni voćni sokovi, saladoled, puding
- Primjer jelovnika s kašicama

Doručak	Griz na mlijeku
Užina 1	Prirodni kašasti sokovi (zeleni smoothi)
Ručak	Goveđa juha s noklicama Pureće meso s rižom i mrkvom (sve izmiksati štapnim mikserom ili u blenderu)
Užina 2	Napitak od banane i jabuke
Večera	Teletina s krumpirom i brokulom (sve izmiksati štapnim mikserom ili u blenderu)
Noćni obrok	Mliječna kašica sa skutom i bobičastim voćem

Recepti

Prirodni kašasti sokovi (zeleni smoothi)

Energetska vrijednost: 178,73 kcal; Bjelančevine: 3,23 g; Ugljikohidrati: 41,96 g; Masti: 0,58 g

- 200 ml soka od naranče
- 120 g breskve ili jabuke ili kruške
- 100 g banane
- 15 g peršinovog lista

U sokovnik stavite sve sastojke. Po želji dodajte malo đumbira, pola limete i vode.

Pureće meso s rižom i mrkvom (mesna kašica)

Energetska vrijednost: 495,52 kcal; Bjelančevine: 21,25 g; Ugljikohidrati: 47,54 g; Masti: 24,45 g

- 90 g puretine
- 60 g riže
- 25 g mrkve, povrće za juhu
- 5 g suncokretovog ulja
- peršin i celer list, sol

Puretinu kuhajte kao za juhu, a u drugoj posudi skuhajte rižu. Kada su sve namirnice skuhanе puretinu, rižu i povrće iz juhe pomoću štavnog miksera ili blendera usitnite do konzistencije kašice. Po potrebi razrijedite s juhom.

Zobena kašica s jabukom, kruškom i chia sjemenkama

Energetska vrijednost: 204,0 kcal; Bjelančevine: 4,96 g; Ugljikohidrati: 30,96 g; Masti: 6,21 g

- 20 g zobnih pahuljica
- 15 g chia sjemenki
- 100 g jabuka
- 100 g kruške

- cimet

Zobene pahuljice prelijte s prokuhanom vodom i pustite da lagano nabubre. Ogulite jabuku i krušku te ih kratko prokuhajte dok ne omekšaju. Izmiksajte voće sa zobenim pahuljicama u blenderu ili štapnim mikserom te dodajte chia sjemenke i malo cimeta.

Sok od mrkve i cikle za osvježenje i regeneraciju

Energetska vrijednost: 173 kcal; Bjelančevine: 5,4 g; Ugljikohidrati: 38 g; Masti: 0 g

- 250 g cikle
- 150 g mrkve
- 100 g jabuke
- 10 g limuna celer i med

U sokovnik stavite svježu ciklu, mrkvu, jabuku i limun. Sok po želji začinite medom i celerom.

PRIČAMO O TJELESNOJ MASI

Vaša idealna tjelesna masa ovisi o više faktora:

- dob
- trenutačno zdravstveno stanje
- koliko ste tjelesno aktivni
- koliko se osjećate jakim

Razgovarajte o Vašoj idealnoj tjelesnoj masi s liječnikom ili nutricionistom.

Zdrava prehrana i normalna tjelesna masa u starijoj dobi može Vam pomoći:

- u očuvanju mišićne i fizičke snage
- u smanjenom riziku od pada
- u boljoj zaštiti od ozljeda prilikom pada
- u smanjenom riziku od infekcija i brže zarastanje rana
- bolja kvaliteta života

Koji je Vaš raspon zdrave tjelesne mase?

Tablica pokazuje raspon tjelesne mase kod žena i muškaraca preko 64 godina. Raspon je veći nego kod mlađih osoba.

Visina/cm	Idealni raspon tjelesne mase/kg
142	44.4-54.4
145	46.3-56.8
147	47.5-58.3
150	49.5-60.8
152	50.8-62.4
155	52.9-64.9
158	54.9-67.4
160	56.3-69.1
163	58.5-71.7
165	59.9-73.5
168	62.1-76.2
170	63.6-78.0
173	65.8-80.8
175	67.4-82.7
178	69.7-85.5
180	71.3-87.5
183	73.7-90.4
185	75.3-92.4
188	77.8-95.4

Imate li prekomjernu tjelesnu masu?

Ako je Vaša trenutna tjelesna masa veća od idealne razmislite o:

- redovitim obrocima tokom dana te izbjegavajte grickalice
- češće jedite nutritivno bogatu hranu a izbjegavajte hranu bogatu šećerom, masnu i slanu hranu poput kolača, keksa, čokolade, sokova, pekarskih proizvoda, prženog i pohanog.
- budite aktivni koliko možete

Neželjen gubitak tjelesne mase (mršavljenje i pothranjenost)

Kako si možete pomoći

- Posjetite Vašeg liječnika i razgovarajte o prehrani kako bi ste uvidjeli da li postoji medicinski razlog zbog kojeg gubite kilograme.
- Posjetite Vašeg liječnika i provjerite razinu glukoze u krvi. Visoka koncentracija glukoze u krvi može uzrokovati gubitak tjelesne mase.
- Planirajte svoju prehranu unaprijed. Nemojte preskakati obroke, jedite kad je vrijeme za jelo iako nemate apetita.

- Uvrstite međuobroke u prehranu. Uz tri glavna obroka uvedite i 2-3 međuobroka. Međuobroci će Vam pomoći da zadovoljite svoje dnevne energetske i nutritivne potrebe.
- Konzumirajte hranu bogatu kalorijama i bjelančevinama.
- Hrana u tekućem obliku je vrlo praktična jer ju je ponekad lakše konzumirati u odnosu na krutu hranu. Pripremajte si kašice i sokove od raznog voća, orašastih plodova, mlijeka, svježeg sira i kuhanih bjelanjaka.
- Kada Vam hrana ne odgovara konzumirajte gotove zamjene za obrok (enteralni napitak). Gotove enteralne napitke možete dobiti na recept ili ih kupiti u ljekarni. Ukusniji su ako ih pijete ohlađene te ih možete zamrznuti i jesti kao sladoled.
- Izbjegavajte piti tekućinu pola sata prije i nakon obroka kako ne bih stvorili osjećaj prenatrpanog želuca i prejedanja

Recept

Shake od enteralnog napitka i voća

Energetska vrijednost: 274,31 kcal; Bjelančevine: 11,71 g; Ugljikohidrati: 38,63 g; Masti: 8,86 g

- 100 ml enteralnog napitka
- 100 ml jogurta
- 75 g borovnica
- 1 žličica meda
- 1 žličica mljevenih badema

U blender ulijte dobro ohlađeni enteralni napitak, jogurt te dodajte borovnice, mljevene bademe i med. Miksajte sve sastojke dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Shake popijte polako, u malim gutljajima.

Gubitak apetita

Kako starite možete gubiti apetit zbog puno razloga; osjećate se bolesnim, trenutno imate bolove, osjećate se usamljeno i loše zbog samog procesa starenja ili zbog upotrebe lijekova. Ukoliko izgubite apetit obavezno posjetite Vašeg liječnika.

Kako si možete pomoći

- dnevni unos hrane podijelite na više manjih obroka i konzumirajte ih svaka 2 h. Potrebnu količinu hrane lakše ćete unijeti ako imati 5 malih umjesto 3 velika obroka
- međuobroci moraju biti visokokalorični i visokoproteinski. Pripremite međuobroke na bazi mlijeka, svježeg sira, skute, kuhanih jaja, mlijeka u prahu, kiselog ili slatkog vrhnja, meda, keksa i voća
- u slučaju kada ne možete jesti pokušajte unositi: sokove, kašice od sezonskog voća i povrća, punomasno mlijeko, juhe ili gotove pripravke (enteralni napitak)
- Vježbajte! Tjelesna aktivnost poboljšava apetit, a i pomaže Vam da se osjećate bolje
- uvedite noćni obrok prije spavanja. Malim obrokom ćete unijeti dodatne kalorije, a nećete osjećati težinu u želucu

Recept

Voćni napitak od banane i jabuke (shake od voća)

Energetska vrijednost: 390,18 kcal; Bjelančevine: 15,17 g; Ugljikohidrati: 50,56 g; Masti: 15,11 g

- 100 g banane
- 150 g jabuke
- 200 ml punomasnog mlijeka
- 30 g punomasnog mlijeka u prahu
- med i limun po želji

U 200 mL mlijeka izmiksajte bananu, jabuku i mlijeko u prahu (kako bi povećali unos kalorija). Dodajte 1 čajnu žličicu meda i limun po želji. Za pripremu možete koristiti štapni mikser ili blender.

Kako povećati unos kalorija?

Sušeno voće

- goji bobice, aronija, osušene šljive, brusnice i drugo suho voće sadrži puno više kalorija nego svježe voće

- dodajte ga jogurtu i žitaricama za doručak, riži na mlijeku, grizu, pudingu ili ga jedite kao međuobrok i desert

Sjemenke

- lanene, chia, bučine, sezamove i suncokretove sjemenke možete konzumirati kao grickalice ili ih dodajte u žitarice za doručak, jogurte, salate, juhe, variva, sokove te kašice od voća i povrća (shake i smoothie).

Mlijeko i mesne juhe

- koristite punomasno mlijeko i mlijeko u prahu umjesto obranog jer zbog povećane količine masti sadrži i više kalorija
- kašice od povrća i mesa (ako je potrebno razrijedite mesnom juhom ili mlijekom)

Maslac, margarin ili ulja

- variva, juhe ili pire od povrća nadopunite maslacem, margarinom ili uljem (maslinovo, bučino ili repičino)
- povrće na lešo, ribu ili pileće meso začinite maslinovim uljem. Tako ćete poboljšati okus jela te unijeti korisne nezasićene masne kiseline, vitamin E, sterole i polifenole.

Gotovi enteralni pripravak

- enteralni pripravak možete upotpuniti dodatkom voća ili povrća

Kako povećati unos bjelančevina?

Bjelančevine su hranjive tvari koje u našem organizmu prvenstveno služe za obnovu i izgradnju tkiva, a ujedno su i izvor energije. Bjelančevine u organizam unosimo konzumacijom mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda te mahunarki.

Meso i riba

- kuhano meso ili ribu narežite na sitne komadiće i dodajte u juhu, omlet ili salatu.

Jaja

- glavina bjelančevina u jajima nalazi se u bjelanjku. Budući da bjelanjak ima neutralan okus i boju možete ga dodati u puno različitih jela.

- kuhani bjelanjak ubacite u blender prilikom pripreme smoothie-a i shakeova ili ga narežite na tanke šnite i dodajte u salatu ili sendvič.

Mliječni proizvodi

- svježi sir ili skutu možete pomiješati s jogurtom, dodajte ga u shakove sa šumskim ili bobičastim voćem, umiješati u mekano pripremljene žgance ili tijesto.
- tvrde i polutvrde sireve naribajte po riži, tjestenini ili jajima pri pripremi kajgane.
- sirutku koristite kao napitak ili za pripremu shakeova. sladoled dodajte voću ili shakeu.

Orašasti plodovi (orasi, bademi i lješnjaci)

- ako nemate problema sa žvakanjem ili gutanjem možete ih konzumirati kao zdravu grickalicu i međuobrok.
- ukoliko teško žvačete nasjeckajte ih ili sameljite te dodajte u žitarice za doručak zobenu kašu, sokove te kašice od voća i povrća
- pospite ih po palačinkama, kruhu premazanim džemom ili medom.

Recept

Salata od piletine

Energetska vrijednost: 288,61 kcal; Bjelančevine: 29,37 g; Ugljikohidrati: 16,37 g; Masti: 12,19 g

- 100 g pilećeg kuhanog mesa
- 50 g kuhanih jaja
- 30 g kuhanih krumpira
- 50 g kuhane mrkve
- 30 g kuhanog graška
- 40 g kiselih krastavaca
- 30 g slatkog kukuruca
- 5 g limuna
- 5 g maslinovog ulja

Meso i povrće skuhajte i ohladite. Zatim dodajte kukuruz, kisele krastavce, kuhano jaje, začinite limunom, maslinovim uljem, malo soli, papra i sve dobro izmješajte. Poslužiti kao salatu.

PROMJENE U PROBAVI HRANE I OPSTIPACIJA (ZATVOR)

S povećanjem životne dobi pH želučanog soka raste, a sekrecija želuca se smanjuje. Smanjuje se broj stanica koje sudjeluju u procesu apsorpcije i izlučivanja želučanog soka pa se nerijetko pojavljuje i atrofični gastritis.

Opstipacija je česta pojava u starijih osoba, a pridonosi joj smanjena motorička funkcija kolona, smanjen refluks pražnjenja kolona, smanjeno uzimanje tekućine te smanjeno uzimanje volumena hrane. Zbog gubitka tonusa unutarnjeg i vanjskog sfinkera može nastati i inkontinencija stolice.

Kako si možete pomoći kod opstipacije

- Konzumirajte hranu bogatu vlaknima. Vlakna su neprobavljivi sastojci hrane koji vežu vodu i tako povećavaju volumen stolice, omekšavaju je i potiču njezin prolazak kroz crijeva.
- Važno je napomenuti da pasiranje ili miksiranje hrane mogu znatno smanjiti sadržaj vlakana u namirnici. Stoga je bolje pojesti: npr. blitvu ili špinat na lešo nego u pireu te svježe povrće i voće.
- Pijte najmanje 8 čaša tekućine dnevno (1,5-2 L/dan).
- Mekinje i rogač su namirnice na prvom mjestu u borbi protiv zatvora. Mekinje možete dodati gotovo svim jelima: juhama od povrća, jelima od povrća i voćnim salatama. Rogač će obogatiti kompot od voća te jogurt s probiotikom.

Namirnice s visokim udjelom vlakana

- Mekinje
- Rogač
- Chia sjemenke
- Heljda
- Bob
- Zob
- Soja
- Suhe smokve, šljive i datulje

- Grah
- Ječam
- Ostalo povrće i voće

Rogač

Rogač je nutritivno vrlo bogata namirnica. Ističe se velikim udjelom ugljikohidrata od čega 40 - 50 % otpada na šećere (najviše saharoze i fruktoze), a ostatak na dijetalna vlakna. Najznačajnija fitotvar rogača su tanini koji imaju antioksidativna i antibakterijska svojstva te blagotvorno djeluju na ljudski organizam.

Zbog vrlo visokog udjela dijetalnih vlakana, rogač povoljno utječe na rad probavnog sustava i peristaltiku crijeva te smanjuje otok i upalu sluznice. Stoga se koristi kod opstipacije i proljeva. Antioksidativno djelovanje rogača čuva krvožilni sustav od oksidativnih oštećenja, a poboljšanjem peristaltike crijeva i brzine prolaska hrane smanjuje se rizik od karcinoma debelog crijeva. Novija istraživanja ukazuju na povezanost konzumacije rogača sa smanjenjem razine kolesterola i regulacijom razine šećera u krvi.

GASTRITIS

Namirnice i pića koje mogu pogoršati gastritis

Poznato je da određene namirnice i pića utječu na pogoršanje i razvoj gastritisa. Važno je izbjegavati «proizvođače kiseline» kao što su: slatkiši, čokolada, kava, žestoka pića, gazirana pića i zaslađeni sokovi, začinjena hrana, mentol i luk.

Mlijeko

Dokazano je da mlijeko 2-3 sata nakon konzumacije povisuje sekreciju kloridne kiseline jer aromatske aminokiseline nastale razgradnjom proteina iz mlijeka povećavaju izlučivanje hormona gastrina. Tom efektu uzročnik je i kalcij te dugotrajna uporaba pripravaka kalcija za prevenciju i liječenje osteoporoze može uzrokovati navedeni mliječno-alkalni sindrom.

Iako je djelovanje mlijeka nepovoljno, žitarice s mlijekom, poput zobnih pahuljica, prosa i riže s mlijekom ne treba izbjegavati. Čak naprotiv takva hrana stvara sluz koja će povoljno djelovati na sluznicu želuca i zacjeljivanje ulkusa.

Alkoholna pića

Istraživanja pokazuju da alkoholna pića mogu stvoriti oštećenja na želučanoj sluznici. Stoga se osobama s gastritisom savjetuje da budu umjereni s alkoholom, odnosno da ga izbjegavaju. Bijelo vino i pivo jednako uzrokuju refluks u osoba s gastritisom i u zdravih ispitanika. Osim toga valja istaknuti pivo za kojeg se smatra da glavni krivac ne leži u alkoholu već u fermentaciji koja je uzrokovana dodavanjem kvasca.

Kava i gastritis

Dokazano je da kava sa kofeinom, kao i ona bez kofeina povećava lučenje kiseline u želucu, stoga se kod oboljelih od ulkusne bolesti konzumiranje kave nikako ne može preporučiti. Smatra se da kofein smanjuje dotok krvi u tkivo želuca te zbog toga umanjuje pokretljivost želuca, kao i sekreciju zaštitnih tvari što otvara put pojavi ulkusa. Iako nema čvrstih dokaza da kofein izravno pogoduje pojavi ulkusa (čira), kava može prolongirati zacjeljivanje ulkusa tako da povisuje kiselost želučanog sadržaja.

Namirnice koje mogu ublažiti gastritis

Zamjenite životinjske masnoće maslinovim uljem

Probava životinjskih masti je teška za razliku od maslinovog ulja koja je brza i lagana. Uz to maslinovo ulje ublažava djelovanje prevelike kiselosti koja nadražuje sluznicu želuca što može uzrokovati upalu (gastritis), a u konačnici ulkus. Djelovanje se očituje u oblaganju sluznice koja je na taj način zaštićena od iritacije želučane kiseline i tako se potiče cijeljenja ulkusa.

Riba

Lako probavljivi proteini te višestruko nezasćene masne kiseline bijelu ribu stavlja na sam vrh prehrane osoba s kroničnim ulkusom želuca i dvanaesnika. Preporučuju se riblja juha te kuhana riba (škarpina, oslić, brancin) prelivena s maslinovim uljem.

Mahunarke

U istraživanjima objavljenim u Scandinavian Journal of Gastroenterology, znanstvenici su tražili hranu koja ima najveću aktivnost protiv kiseline te su zaključili da su najbolji pasirani crveni i bijeli grah. Ostale pasirane mahunarke su se također pokazale dobrim "čistačima kiseline".

Banana

Banane potiču brzo i obilno razmnožavanje stanica i sluzi koje stvaraju

čvršću prepreku između želučane sluznice i nagrizajuće kiseline. Pektin i fosfatidilkolin iz svježih zelenih slatkih banana mogu zaštitnički djelovati na sluznicu želuca.

Crveni kupus i sok od rotkvice

In vitro istraživanja i mnoge studije provedene na životinjama dokazale su pozitivan učinak polifenola na gastrointestinalne bolesti. Polifenolima se prepisuju antioksidativna, antivirusna, antibaktericidna i protuupalna svojstva. Posebno se ističe da antocijanini, polifenolne komponente dobivene iz ekstrakta svježeg crvenog kupusa te iz svježeg soka rotkvice djeluju povoljno na sluznicu želuca.

Liječenje ljekovitim biljem

Čajevi koji povoljno djeluju na ulkus mogu se pripremiti od sljedećeg ljekovitog bilja: kamilice, metvice, stolisnika, matičnjaka, trputca, imeleita

Terapija medom ili apiterapija

Med (lavanda, ružmarin) se preporuča uzimati uvijek poslije jela po jednu čajnu žlicu otopljenu u mlakoj vodi ili čaju (uzme li se prije jela povećava se kiselost želuca). Važnost meda je u njegovoj sposobnosti regeneracije sluznice, ublažava bol u želucu i smanjuje žgaravicu.

INTOLERANCIJA (OSJETLJIVOST) NA LAKTOZU

Osobe koje nakon konzumacije mlijeka ili mliječnih proizvoda imaju probavne smetnje u vidu grčeva, crijevne nelagode, vjetrova, pa čak i proljeva, imaju intoleranciju na laktozu. Uzrok je smanjena količina enzima laktoze koja je potrebna za probavu mliječnog šećera laktoze. S obzirom na dob, intolerancija laktoze češća je u starijih osoba koje imaju oslabljenu sposobnost stvaranja laktoze.

Kako si možete pomoći

- Kupujte mliječne proizvode s oznakom bez laktoze (lactose-free).
- Ne zaboravite da npr. čokolada ili neke mesne peradevine također sadržavaju laktozu.
- Ukoliko možete tolerirati manje količine laktoze odaberite mlijeko i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom laktoze tj. fermentirane mliječne proizvode (jogurte, kefire, kisela mlijeka, sireve).
- Mlijeko životinjskog porijekla zamijeniti s biljnim (bademovo, rižino ili sojino) jer ne sadrže laktozu.

Recept

Shake od zobenog mlijeka

Energetska vrijednost: 177,70 kcal; Bjelančevine: 3,29 g; Ugljikohidrati: 31,27 g; Masti: 2,13 g

- 100 g banane
- 100 g kruške
- 200 ml zobenog mlijeka
- 5 g mljevenih lanenih sjemenki

U blenderu izmiksajte bananu narezanu na manje dijelove, krušku, zobeno mlijeko i mljevene lanene sjemenke. Sastojke miksajte par minuta dok ne dobijete homogenu smjesu. Umjesto blendera možete koristiti i štapni mikser.

ARTRITIS

Karakteristike starenja lokomotornog sustava općenito se očituju u obliku i funkciji ljudskog tijela. Mijenja se funkcija pojedinih organa te se prije ili poslije može javiti tjelesna invalidnost. Kost gube mineralni sastav, što je posebice važno nakon menopauze, kada se ubrzava gubitak koštane mase i povećava incidencija osteoporoze. U žena starije dobi učestalost osteoporoze nekoliko je puta viša nego u muškaraca.

OSTEOARTRITIS (ARTROZA) nije uzrokovana samo starenjem organizma već i pretjeranim trošenjem zglobne hrskavice zbog prevelike tjelesne težine, sportskih napora i opterećenja na radnom mjestu. Uz vježbanje i skidanje suvišnih kilograma, osteoartritis (artroza) se može obuzdati i pravilnom prehranom s mnogo sirovog voća i povrća, biljnih čajeva i negazirane mineralne ili izvorske vode. Hrana, uključujući lijekove i ljekovito bilje ne može izliječiti osteoartritis, ali može smanjiti tegobe uzrokovane osteoartritisom.

Hrana koja može pogoršati artritis

Crveno meso, zasićene masnoće, slatkiši, špinat, rajčica, patliđan, papar, heljda, pšenica, orah, brusnica, šljiva.

Hrana koja može ublažiti artritis

Riba, maslinovo ulje, sirovo voće i povrće (osim navedenog), bučine sjemenke, soja, zob, ječam, lanene sjemenke.

Plavom ribom protiv osteoartritisa

Losos, skuša, tuna, srdela obiluju omega-3 masnim kiselinama koje izravno djeluju na obrambeni sustav. Također masti morskog porijekla sprečavaju proizvodnju leukotriena B4, upalne tvari koja je odgovorna za simptome artritisa. Osim navedenog konzumacija ribe osigurava unos kalcija, magnezija, fosfora, joda i bjelanjčevina, tvari koje imaju važnu ulogu u izgradnji koštane mase. Važno je naglasiti da je sadržaj kalcija u ribi dvadeset puta veći nego u crvenom mesu. Kalcij zajedno sa fosfatima i karbonatima najviše pridonosi mehaničkim i strukturnim svojstvima kosti.

Preporučuje se kuhana ili pečena riba u aluminiskoj foliji ili vrećici za pečenje prelivena s maslinovim uljem.

Maslinovo ulje

Po kemijskoj strukturi najveći dio maslinovog ulja čini jednostruko nezasićena oleinska kiselina (55-83%), te višestruko nazasićena linolna (3,5 do 21%) i linolenska kiselina (do 1%). Stabilnost maslinovog ulja pripisujemo fenolnim komponentama, a vitamin E i beta-karoten zastupljeni su u povoljnom omjeru s velikim postotkom iskoristivosti u organizmu. Upravo oni čine okosnicu antioksidacijskog djelovanja, koji štiti stanice tkiva od djelovanja slobodnih radikala. Za sada je poznato i ispitano oko tridesetak komponenata koje ekstra djevičanskom maslinovom ulju daju osebujan okus i miris kroz gorčinu i pikantnost. Olekantal je fenolna tvar iz skupine aglikona, koja u usnoj šupljini stvara osjećaj pečenja i žarenja nakon konzumiranja maslinovog ulja. Prema znanstvenim istraživanjima u ljudskom organizmu djeluje protuupalno, vrlo slično djelovanju ibuprofena što znači da djeluje poput nesteroidnih lijekova za ublažavanje boli. Za apsorpciju oko 9 mg olekantal potrebno je konzumirati 50g ekstra djevičanskog ulja na dan što odgovara 1/10 doze ibuprofena za odrasle.

Prednost dajte voću i povrću

Svakodnevno jedite svježe povrće i voće (osim špinata, rajčica, patlidana, brusnica i šljiva) jer takva prehrana sprečava nastajanje upalnih tvari.

Voće i povrće bogati su izvori vitamina, minerala i biljnih vlakana (osobito pektina), a osim toga sadržavaju niske količine masti. Važnost biljnih vlakana je u održavanju normalne peristaltike crijeva. Ona snizuju kolesterol u krvi, te apsorpcijom toksičnih tvari iz organizmu pospješuju njihovo izlučivanje.

Toplo, lagano kuhano povrće poput kelja, brokule, korabe, celera, komorača, poriluka, blitve, repe, šparoga, mahuna i graha ponovno oživljava oslabljeni imunološki sustav. Dok masline, luk, češnjak, sjemenke (bučine sjemenke i

sezam) ublažavaju upalu.

Probajte s crvenim lukom i češnjakom

Drevni Egipćani koristili su luk da bi izazvali opuštanje i san. Luk žute i crvene boje najbogatiji su izvori spoja kvercetina. Radi se o antioksidansu, protuupalnom, a i blagom umirujućem sredstvu. Povrh toga luk je bogat folnom kiselinom, vitaminom C i cinkom, dok je češnjak šampionski nositelj antioksidanasa koji sadrži barem petnaest antioksidacijskih kemijskih tvari

Snaga malih borovnica

Borovnice su posebno bogate karotenima i vitaminom C. Sadrže puno tanina, koji pomaže u obnavljanju sluznice, uništava bakterije te sprečava i ublažava upale. Borovnicama možete utažiti glad, a zbog svega 60 kcal sadržanih u 100g, borovnice svakako valja uvrstiti u jelovnik kod mršavljenja. Veselje s borovnicama, iako kratko ali slatko, započinje s ukusnim voćnim desertima, sokovima ili kao dodatak jogurtu.

Trešnje

Poznato je da trešnje sprečavaju kostobolju. Naime, antocijani (biljni pigmenti) koji se nalaze u trešnjama zajedno s vitaminom C i cinkom obnavljaju vezivna tkiva, te ublažavaju upale smanjujući količinu prostaglandina. Zbog tih učinaka trešnja je idealna kod upala i artritisa. Drugo korisno voće su bobice gloga, borovnice i drugo voće tamnocrvenih ili plavih bobica.

Đumbir

Đumbir sadržava vrlo snažne protuupalne spojeve gingerole. Upravo su gingeroli razlog zbog kojeg je 75 % pacijenata s artritisom osjetilo smanjenje bolova i /ili oticanja nakon što su jeli đumbir. Đumbir je koncentrirani izvor magnezija, vitamina B6, kalija, mangana i bakra. Možete ga koristiti kao začim uz povrće, piletinu te riblja jela. Topli oblozi od đumbira korisni su za ublažavanje boli kod artritisa i gihta.

Upalu ublažite ananasom

Ananas je bogat je enzimom bromelinom, koji pomaže u razgradnji bjelancevina, poboljšava prokrvljenost, snižava krvni tlak, doprinosi razgradnji nakupina na unutarnjim stjenkama žila (uzrok ateroskleroze), ublažava upale i otekline. Ananas sadrži osim biotina, vitamina B12 i vitamina E, sve vitamine, kao i 16 različitih minerala u tragovima. Energetska vrijednost na 100g iznosi samo 56 kcal.

Ljekovita snaga biljaka

- **Metvica** - sadrži eterično ulje s mentolom, treslovinu i flavonoide. Pospješuje probavu i rad žuči, ali i smiruje. Primijenjena izvana lagano hladi, osvjježava i ublažava bol te olakšava pokretljivost.
- **Kora vrbe** - sadrži salicin koji u organizmu prelazi u saligenin, a on procesom oksidacije daje salicilnu kiselinu. Sadrži flavonoide pa se u obliku čaja koristi kao analgetik, antipiretik i antireumatik.
- **Kopriva** - sadrži flavonoide, mineralne soli i vitamin C. Uzima se u obliku čaja, biljnih kapi, kupelji.
- **Ružmarin** - eterično ulje i flavonoidi potiču cirkulaciju. Time se povećava protok krvi, pa se tkivo blizu zgloba i zglobna čašica bolje opskrbljuju krvlju, a zglobna hrskavica bolje hrani. Narod ga koristi od davnina ne samo kao začim, već i kao ljekovitu biljku.

DIJABETES

Definirati šećernu bolest u starijoj dobi nije jednostavno jer se tolerancija glukoze sa starošću postupno smanjuje. Učestalost bolesti raste s dobi. Osnova liječenja je pravilna prehrana, tjelesna aktivnost te oralni hipoglikemici ili inzulin.

Prehrana osoba sa šećernom bolešću bez razvijenih renalnih ili kardiovaskularnih komplikacija koje bi uvjetovale dodatna ograničenja, nije "dijeta" nego pravilna prehrana preporučljiva svima za prevenciju kroničnih bolesti. Kao alternativa sve se više nameće mediteranska prehrana koja je pokazala jednako dobar učinak na regulaciju glukoze i tjelesne težine te na kardiovaskularne rizične čimbenike. Osim toga, kombinacija mediteranske i dijabetičke prehrane daje veću slobodu izbora namirnica osobama sa šećernom bolešću. Dijabetička dijeta nije ista za svaku osobu; ovisi o propisanoj terapiji, metaboličkim potrebama, prehrambenim navikama te tjelesnoj aktivnosti.

Plan prehrane za oboljele od šećerne bolesti zasniva se na podjeli namirnica u šest osnovnih skupina namirnica s obzirom na energijsku i nutritivnu vrijednost. Za svaku skupinu postoji preporučeni dnevni unos: kruh i zamjene, povrće, voće, mlijeko i zamjene, meso i zamjene, masnoće i zamjene. Svaka zamjena za pojedinu namirnicu ima istu količinu ugljikohidrata, masti, bjelančevina i kalorija te se namirnice iz iste skupine mogu zamijeniti u obroku. Važno je pri tome paziti na preporučenu količinu namirnice (broj jedinica) iz određene skupine.

Kako u par koraka konzumirati namirnice na zdravi načini:

1. Kupujte kruh i žitarice od cjelovitog zrna. Studije su pokazale da je pojava otpornosti na inzulin i metaboličkog sindroma bila znatno manja među onim osobama koje su jeli žitna vlakna iz cjelovitih žitarica u usporedbi s onima koji su ih jeli manje.
2. Uključite heljdu u svoju prehranu. Heljda može imati povoljni učinak u kontroli dijabetesa. Istraživanja provedena na pokusnim životinjama pokazala su da ekstrakt heljde može sniziti razinu glukoze u krvi za 12-19 %. Naime, sastojak heljde tzv. kiro-inozitol ima značajnu ulogu u metabolizmu glukoze.
3. Zamijenite prženi krumpir kuhanim, pečenim u ljusci ili batatom. Batat, slatki krumpir sadrži spojeve koji djeluju na ravnotežu glukoze u krvi te smanjuju rezistenciju na inzulin. Batat usprkos svojoj slatkoći ima svojstvo "prijatelja" šećerne bolesti jer dvostruko veća količina vlakana u usporedbi s običnim krumpirom usporava probavu i otpuštanje šećera.
4. Varivo od graha, boba ili leće pripremajte bez zaprške, a gustoću variva upotpunite sa ječmom. Navedene namirnice neka češće budu dio vaše prehrane jer potiču osjećaj sitosti nakon obroka te sprečavaju prejedanje i debljanje, a imaju niski glikemijski indeks.
5. Jedite sirovo i kuhano povrće s malo maslinovog ili bučinog ulja. Napravite salatu od crvenog luka. U ispitivanjima tolerancije na glukozu uočeno je: što je bio veći unos luka, to je bila niža razina glukoze. Pokusi i klinički dokazi otkrivaju kako je za takvo djelovanje zaslužan fitonutrijent alil-propil-disulfid. Navedeni fitonutrijent snižava razinu šećera u krvi tako što povišuje količinu slobodnog inzulina.
6. Jedite svježe ili kuhano voće, te svježe iscijeđene sokove od voća. Potrebu za slatkim desertom zamijenite voćkom ili voćnom salatam začinjrenom cimetom. Istraživanja su pokazala da spojevi iz cimeta stimuliraju inzulinske receptore i značajno povećavaju sposobnost stanica da iskorištavaju glukozu.
7. Griješimo kada iz navike zamjenjujemo svježe voće s njihovim sušenim ekvivalentom. Osim što sušeno voće sadrži visoku koncentraciju šećera, može se dogoditi da pojedemo puno više sušene jabuke, nego da smo uzeli svježu jabuku.
8. Meso i zamjene za meso pripremajte: kuhanjem, pirjanjem, pečenjem na žaru (roštilj), pečenjem u foliji. Jelo začinite češnjakom te začinskim biljem (ružmarin, bosiljak, lovor i sl.). Istraživanja su dokazala da alicin

aktivna komponenta češnjaka snižava krvi tlak, inzulin i trigliceride, ali i sprečava povećanje tjelesne mase.

9. Prednost dajte biljnim uljima (maslinovom ulju, bučinom), sjemenkama (lanene, bučine, chia) i orašastim plodovima (bademi). Studije su pokazale kako obroci koji sadržavaju maslinovo ulje imaju bolji učinak na glukozu u krvi. Osim toga dijabetička prehrana s malo maslinovog ulja pomaže u održavanju niske razine triglicerida, koje su u osoba sa šećernom bolešću često visoke.
10. Konzumirajte mlijeko i fermentirane mliječne proizvode sa smanjenim udjelom masti.



BOLESTI SRCA I ARTERIJSKA HIPERTENZIJA

Bolesti srca i krvnih žila u starijih osoba najčešći su razlog hospitalizacije. Učestalost arterijske hipertenzije kod starijih je veća nego u mlađih.

Tijekom prošlog desetljeća epidemiološka i klinička istraživanja pokazala su da unos namirnica koje sadrže više kalija i preporuke za dijetnu prehranu, temeljene na dijeti DASH, imaju važnu ulogu u snižavanju arterijskog tlaka. Poznato je da ako reduciramo unos kuhinjske soli na prosječno 3 grama u danu, možemo sniziti arterijski tlak za 1 - 2 mm Hg, a time smo smanjili i rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti i smrtnosti.

Znanstvenici preporučuju **DASH** dijetu koja je primjer pravilne prehrane kod liječenja arterijske hipertenzije. DASH dijeta je slična mediteranskom načinu prehrane koji se temelji na konzumaciji svježeg voća i povrća, cjelovitih žitarica, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki, mliječnih proizvoda s niskim postotkom mliječne masnoće, mesa peradi i ribe. Crveno meso, zasićene masnoće i šećer potrebno je konzumirati u manjim količinama.

Pokušajte se držati sljedećih preporuka

- Smanjite unos soli, izbjegavajte namirnice bogate sa soli i ne dosoljavajte hranu.
- Promijenite prehrambene navike
- U prehranu uvedite 5-6 obroka; konzumirajte svježe voće i povrće barem 3 puta u danu
- Održavajte poželjnu tjelesnu masu. Gubitak tjelesne mase dovodi do sniženja krvnog tlaka i prevenciju razvoja arterijske hipertenzije. Također može poboljšati djelovanje antihipertenzivnih lijekova pa samim time smanjuje rizik od ostalih kardiovaskularnih bolesti.
- Uvedite tjelesnu aktivnost. Osobama s arterijskom hipertenzijom preporuča se najmanje 30 minuta umjerene, ali dinamične tjelesne aktivnosti (brzo hodanje, trčanje, bicikliranje ili plivanje), 5 do 7 dana u tjednu.
- Izbjegavate konzumaciju alkohola. Muškarci koji imaju visoki krvni tlak trebali bi ograničiti unos alkohola na maksimalno 200 mL/dan (1 čaša), a žene na 100 mL (1/2 čaše)/dan.
- U cilju očuvanja krvnih žila nepoželjna je konzumacija cigareta.

- Cvijet soli i himalajska sol imaju veći udio minerala, no ne možemo ih smatrati zamjenom za sol jer sadrže jednaku količinu natrija kao kuhinjska sol.

Što trebamo izbjegavati ako imamo hipertenziju?




Na sljedećoj stranici pogledajte tabelarni prikaz jelovnika kod hipertenzije

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda
Doručak	<p>Jogurt s probiotikom -1,5 % m.m</p> <p>Namaz od slanutka</p> <p>Kruh sa sjemenkama</p> <p>Cijeđeni voćni sok</p>	<p>Zobene pahuljice na mlijeku -1,5 % m.m</p> <p>sa sušenim voćem i cimetom</p>	<p>Čaj</p> <p>Namaz od posnog sira s mediteranskim začinima</p> <p>Kruh od mekinja</p> <p>Jabuka</p>
Užina	Naranča	Kompot od voća s limunom	Voćna salata
Ručak	<p>Juha od špinata</p> <p>Piletina s povrćem iz woka</p> <p>Kuhana riža</p> <p>Salata od radiča</p> <p>Kruh sa sjemenkama</p>	<p>Varivo od graha, boba i junetine</p> <p>Salata od ribane cikle</p> <p>Graham kruh</p>	<p>Juha od rajčice</p> <p>Pečeni brancin</p> <p>Miješana salata s mladim krumpirom</p> <p>Kruh od mekinja</p>
Užina	Sušene marelice, orasi i bademi	Naranča	Voćni smothie
Večera	<p>Hladna salata od tunjevine i mahuna</p> <p>Kruh sa sjemenkama</p>	<p>Tjestenina s povrćem</p> <p>Zelena salata s rikolom i rajčicom</p> <p>Graham kruh</p>	<p>Pizza na zdravi način</p> <p>Salata od matovilca, ribane mrkve i celera</p>

Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
<p>Acidofilno mlijeko -1,5 % m.m</p> <p>Domaća pileća pašteta</p> <p>Kukuruzni kruh</p> <p>Naranča</p>	<p>Pšenične mekinje na mlijeku-1,5 % m.m s bademima, orasima, bananom i cimetom</p>	<p>Čaj</p> <p>Svježi posni sir s mljevenim lanenim sjemenkama</p> <p>Graham kruh Kompot od jabuka s cimetom</p>	<p>Jogurt light – 1,5 % m.m</p> <p>Žganci</p> <p>Ili</p> <p>Margo</p> <p>Med</p> <p>Kruh s mekinjama</p> <p>Voćna salata</p>
<p>Sušene marelice, orasi i bademi</p>	<p>Jabuka</p>	<p>Cijeđeni voćni sok</p>	<p>Naranča</p>
<p>Varivo od slanutka, leće i puretine</p> <p>Salata od ribane cikle</p> <p>Kukuruzni kruh</p>	<p>Juha od škarpine</p> <p>Pečene srdele</p> <p>Pečeni krumpir u ljusci</p> <p>Zelena salata</p> <p>Kruh sa sjemenkama</p>	<p>Teleća juha s tjesteninom</p> <p>Teletina u šalši</p> <p>Tjestenina</p> <p>Salata od radiča</p> <p>Graham kruh</p>	<p>Pileća juha s noklicama</p> <p>Ražnjići od piletine i povrća</p> <p>Zelena salata s rajčicom</p> <p>Kruh s mekinjama</p>
<p>Kompot od jabuka s cimetom</p>	<p>Naranča</p>	<p>Banana</p>	<p>Cijeđeni voćni sok</p>
<p>Pirjana integralna riža s povrćem</p> <p>Salata s pinjolima</p> <p>Kukuruzni kruh</p>	<p>Puretina sa žara</p> <p>Pečeno povrće</p> <p>Salata od kupusa, ribane mrkve i celera</p> <p>Kruh sa sjemenkama</p>	<p>Lazanje od tikvica</p> <p>Salata od ribane cikle</p> <p>Graham kruh</p>	<p>Puretina u kurkuma umaku</p> <p>Cous-cous ili Kuhana riža</p> <p>Miješana salata s orašastim plodovima</p> <p>Kruh s mekinjama</p>

Kako u 10 koraka smanjiti unos soli

Smanjite dosoljavanje hrane prilikom kuhanja obroka. Sol i vegetu zamijenite s aromatičnim biljem i začimima	
Kupovne pekarske proizvode bogate sa soli zamijenite s domaćim kruhom. Potražite pekarske proizvode sa smanjenim udjelom soli	
Suhomesnate proizvode zamijenite s niskomasnim mliječnim proizvodima ili domaće pripremljenim namazima	
Gotove industrijske juhe iz vrećica zamijenite s domaće kuhanom juhom	
Smanjite ili izbacite slane grickalice kao što su čips, štapići i pereci. Umjesto njih konzumirajte orašaste plodove	
Tvrde i dimljene sireve zamijenite sa svježim posnim sirom ili sirom namazom smanjenog udjela masnoće	
Gotove umake (kečap, senf, majonezu i dresing za salatu) zamijenite vlastitim umakom	
Izbacite iz prehrane gotova jela iz vrećice poput tagliatela ili bolonjez umaka. Umjesto gotovih jela napravite tjesteninu sa šalsom ili povrćem.	
Brzu hranu („junk food“) poput hamburgera, pizze, lisnatog tijesta s hrenovkom zamijenite obrokom pripremljenim kod kuće	
Ukiseljenu konzerviranu hranu zamijenite sa svježim povrćem i salatama	

UKUSNIM RECEPTIMA DO NIŽEG TLAKA

Domaća vegeta

Smjesu koristite kao zamjenu za vegetu ili povrtnu kocku za pripremu juha, saftova i variva. Količina je dovoljna za 6 velikih staklenki.

- 1 kg mrkve
- 1 kg korijena peršina
- 1 kg korijena pastrnjaka
- ½ kg crvenog luka
- 1 kom korijena celera
- 4-5 većih crvenih

- paprika
- 2 – 3 vezice lista peršina
- 2-3 vezice lista celera
- 0,25 kg morske soli

Sve sastojke dobro operite i očistite. Narežite na manje komade, sve pomiješajte (korijenje i stabljike) i sameljite na mašini za meso. Dodajte sol malo po malo. Na kraju još jednom sve dobro izmiješajte. Smjesu stavite u staklenke, dobro ih zatvorite i držite na mračnom i suhom mjestu.

Namaz od slanutka

- 25 dkg slanutka
- 2-3 režnja češnjaka
- 1 jušna žlica sjemenki sezama
- 7 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- limunov sok po želji
- crni ili bijeli mljeveni papar po želji

Namočeni slanutak kuhajte 80 minuta na srednje jakoj vatri. Zatim ga ohladite i stavite u posudu za miksanje i potom dodajte papar, nasjeckani češnjak, maslinovo ulje, sjemenke sezama, limunov sok i papar, te sve dobro izmiksajte. Dodajte biljne začine poput kajenskog papra, čili paprike te sjemenke suncokreta i lana.

Namaz od posnog sira s mediteranskim začinima

- 100 g svježeg posnog sira
- 100 g sira skute
- 1 češanj češnjaka
- 1 svežanj bosiljka
- 1 svežanj peršinovog lišća

- 1 svežanj vlasca
- 1-2 grančice svježeg ili 1 žličica sušenog mažurana
- 1 čajna žličica sušenog ili 2 grančice svježeg origana
- 1 čajna žličica limunovog soka
- svježe mljeveni papar po želji

Češnjak oljuštite i sitno nasjeckajte zajedno sa svježim začinskim biljem. Sir i češnjak izmiksajte sa štapnim mikserom. Dodajte po potrebi limunov sok i papar. Ukoliko je smjesa pregusta dodajte 1 žlicu jogurta. Na kraju dodajte začinsko bilje i izmiješajte ručno. Dobiveni namaz stavite u posudu, pokrijte prozirnom folijom i ostavite na sat vremena u hladnjaku da se razviju svi okusi začinskog bilja. Prije serviranja ukasite vlascem i listićima bosiljka.

Domaća pileća pašteta

- 2 komada kuhanih pilećih prsa
- 1 svježi luk
- 1-2 čajne žličice sezama
- 1 čajna žličica maslinovog ulja
- 1 mali svežnjić peršina
- 1 grančice svježeg bosiljka
- 1 žlica senfa
- sok od 1/2 limuna
- papar, začinska paprika po želji

Piletinu skuhajte te zadržite pola šalice vode u kojoj ste ju kuhali. Pustite piletinu da se skroz ohladi i zatim ju nasjeckajte. U mikser stavite piletinu i ostale sastojke. Za vrijeme miksiranja dodajte malo po malo vodu od kuhanja. Miksajte sve dok smjesa ne postane kremasta i ako je potrebno dodajte još začina, papra, limunovog soka i senfa po želji.

HIPERLIPIDEMIJA

Postoje čvrsti dokazi da promjena životnih i prehrambenih navika utječe na profil lipida u plazmi.

Značajni utjecaj na snižavanje ukupnog kolesterola i LDL kolesterola ima:

- smanjeni unos **trans masnih kiselina** (potpuno ili djelomično hidrogenirano ulje, čokoladni namazi, čips, krekeri, krafne, keksi i maci)

PREPORUČENO KONZUMIRATI

CJELOVITE ŽITARICE
SIROVO I KUHALNO POVRĆE
MAHUNARKE (leća, grah, grašak, slanutak, soja)
SVJEŽE I SMRZNUTO VOĆE
NEKALORIČNA SLADILO
PLAVA I BIJELA RIBA
PERAD BEZ KOŽE
OBRANO MLJEKO I JOGURT
OCAT, DRESSING BEZ MASNOSTI

Proces pripreme: kuhanje na leću, na pari i na roštilju



UMJERENO KONZUMIRATI

RAFINIRANI KRUH, RIŽA, TJESTENINA, KEKSI,
CORN FLAKES, KRUMPIR
SUŠENO I KONZERVIRANO VOĆE, ŽELE, MARMELADA,
SORBETI, VOĆNI SOKOVI
ŠKOLJKE I MEKUŠCI
NEMASNA GOVEDINA, JANJETINA, SVINJETINA, TELETINA
MLJEKO I OSTALI MLJEČNI PROIZVODI S NISKIM % M.M
JAJA
MASLINOVO ULJE, OSTALA BILJNA ULJA, MARGARIN(mekani),
NESLANI ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE
MED, ČOKOLADA

Proces pripreme: pečenje

POVREMENO KONZUMIRATI I ILI U OGRANIČENIM KOLIČINAMA

PEKARSKI PROIZVODI, MAFINI, PITE, KROASANI
POVRĆE PRIPREMLJENO NA MASLACU ILI VRHNJU
KOLAČI, SLADOLEDI, FRUKTOZA, GAZIRANI SOKOVI
KOBASICE, SALAME, ŠPEK, REBARCA, HRENOVKE, IZNUTRICE
PUNOMASNI SIR, VRHNJE, PUNOMASNO MLJEKO I JOGURT
TRANS MASNE KISELINE, MARGARIN, PALMINO I KOKOSOVO
ULJE, MASLAC, LOJ, SVINJSKA MAST,
KOKOS

Proces pripreme: prženje



- smanjeni unos **zasićenih masnih kiselina** u prehrani (crveno meso i suhomesnati proizvodi, punomasni mliječni proizvodi, kokosovo i palmino ulje, čvarci i svinjska mast)
- konzumacija **hrane bogate vlaknima** (poput mahunarka, voća, povrća, cjelovitih žitarica i sl.) i fitosterolima (nalazimo ih u cjelovitim žitaricama, biljnim uljima, sjemenkama, orašastim plodovima(bademi, orasi, suncokretove sjemenke,...))
- redukcija prekomjerne tjelesne mase i povećanje tjelesne aktivnosti
- konzumacija suplemenata sa crvenom rižom i fitosterolima

Značajni utjecaj na snižavanje triglicerida ima:

- smanjeni unos **alkohola**
- redukcija prekomjerne tjelesne mase i uvođenje fizičke aktivnosti
- smanjeni unos **rafiniranih ugljikohidrata** (bijeli kruh, riža i tjestenina te šećera poput slatkiša, sokova, kolača...
- suplemencija s omega-3 višestruko nezasićenim masnim kiselinama (2-3 g/dan)

Značajni utjecaj na porast razine HDL kolesterola ima:

- smanjeni unos **trans masnih kiselina** u prehrani
- umjereni unos **alkohola**
- smanjeni unos ugljikohidrata te njihova zamjena s nezasićenim masnim kiselina (losos, bakalar, srdela, skuša, tuna, lanene i chia sjemenke, žitarice, meso peradi,...)
- redukcija prekomjerne tjelesne mase i uvođenje svakodnevne fizičke aktivnosti

INKONTINENCIJA URINA

Inkontinencija je nemogućnost kontroliranja mokrenja i obuhvaća smetnje od povremenog “bježanja” mokraće do kompletne nemogućnosti zadržavanja mokraće. Inkontinencija je česta pojava kod starijih osoba, češća kod žena, te u gotovo 20% žena postoji neki tip inkontinencije urina. Iako ne postoji “dijeta kod inkontinencije, osobama s inkontinencijom se

savjetuje da eliminiraju određene namirnice i pića iz svoje prehrane.

Alkohol

Alkohol ima izravan utjecaj na kontrolu mjehura te djeluje kao diuretik, što dovodi do dehidracije. Dok neki ljudi s urinarnom inkontinencijom eliminiraju alkohol u potpunosti, neki ga mogu dobro podnositi ali u malim količinama.

Kofein

Kofein stimulira mjehur i djeluje kao diuretik. Kod inkontinencije je najbolje eliminirati kavu i druge izvore kofeina iz svoje prehrane. Kofein je prisutan u bezalkoholnim, gaziranim i energetske pićima, crnom čaju, čokoladi i kakau. Ugljični dioksid u gaziranim pićima također stimulira osjetljivi mjehur.

Začinjena hrana

Jako začinjena hrana može iritirati sluznicu mjehura. Trebali bi izbjegavati čili, papar, meksičke i kineske mješavine začina, hren i slične začine.

Citrusno voće

Iz prehrane eliminirajte narače, limune i grejp jer mogu iritirati mjehur. Vjeruje se da sok od brusnica pomaže u infekciji mjehura, ali nema utjecaj na hiperaktivnost mjehura i inkontinenciju mokraćne.

Odnos između tjelesne težine i inkontinencije

Nekoliko istraživanja je pokazalo da kod pretilih osoba, smanjenje tjelesne težine za 5% do 10% može smanjiti simptome urinarne inkontinencije.

PREHRANOM DO ZDRAVOG MOZGA I AKTIVNOG UMA

U usporedbi s potrebama u odrasloj dobi, potrebe za energijom se smanjuju dok potrebe za vitaminima i mineralima ostaju jednake ili se čak povećavaju. Često zbog neadekvatnog unosa hrane osobe starije životne dobi su izložene riziku od nedostatka vitamina i minerala.

Poznato je da starije osobe s Alzheimerovom bolesti koje konzumiraju prehranu bogatu vitaminima C, D, E, B i omega-3 masnim kiselinama u odnosu na prehranu siromašnu hranjivim tvarima, imaju značajno manje

smanjenje volumena mozga te pokazuju bolje rezultate na testovima mentalne sposobnosti.

Omega- 3 masne kiseline imaju povoljan učinak na zdravlje krvnih žila i kapilara. Smanjuju razinu triglicerida, sprječavaju aterosklerozu i smanjuju krvni tlak. Omogućuju bolji protok krvi do svih organa i tkiva, a time i do mozga. Dobra prokrvljenost mozga povoljno utječe na kognitivne funkcije te usporava razvitak staračke demencije. Odličan izvor omega-3 masnih kiselina su plava riba, lanene sjemenke i orašasti plodovi.

Vitamini B skupine sudjeluju u izuzetno velikom broju metaboličkih reakcija u ljudskom organizmu. Neopohodni su u procesu stvaranja energije, metabolizmu ugljikohidrata, masti i proteina, prijenosu živčanih impulsa, u stvaranju krvnih stanica te steroidnih hormona. Sudjeluju u održavanju razine glukoze u krvi, regulaciji apetita te održavanju mišićnog tonusa. Važnu ulogu imaju i u održavanju normalne funkcije kože, kose, noktiju, jetre, usne šupljine te probavnog sustava.

Vitamini B skupine za bolje pamćenje i vedriju starost

Postoje brojni dokazi koji podupiru tezu da je adekvatan status vitamina B skupine vrlo važan za razvoj i očuvanje mentalne funkcije čovjeka. Studije su pokazale da vitamini B6, B12 i folna kiselina mogu smanjiti opasnost od razvoja demencije i Alzheimer-ove bolesti. Manjak vitamina B12 povezan je s razvojem depresije i narušavanjem kognitivnih sposobnosti.

Korist od uzimanja vitamina B skupine dokazana je u kohortnoj studiji objavljenoj u *American Journal of Clinical Nutrition*. Studija je pratila 3503 starije osobe kroz period od prosječno 7,2 godine. Osnovni cilj je bilo dokazati povezanost prehranbenog unosa vitamina B6, folata ili vitamina B12 i razvoja depresivnih simptoma. Studija je pokazala da osobe koje su imale veći unos vitamina, hranom ili u obliku nadomjestaka, imaju niži rizik od razvoja depresije, bez obzira na dob, spol, rasu, naobrazbu i životni standard pojedinog ispitanika, ali i na postojeću terapiju antidepresivima.

Nedostatak vitamina D u starijoj dobi

Nedostatak vitamina D je učestali poremećaj u općoj populaciji a pogotovo među starijim osobama. Procjenjuje se da oko 70-80 % osoba starijih od 75 godina ima nedostatak vitamina D, što se pripisuje smanjenom izlaganju starijih osoba sunčevoj svjetlosti koji je neophodan za sintezu ovog vitamina u koži. Također, starije osobe, za razliku od mlađe populacije, nedovoljno unose prehranom vitamin D u organizam. Poznato je da je upravo nedostatak

tog vitamina povezan s neuromuskularnim poremećajima kod ljudi.

Nedavno objavljeni rezultati studije provedene na 752 žene u dobi od 75 godina i starijih, ukazuju da bi nedostatak vitamina D mogao biti povezan s povećanim rizikom oštećenja kognitivnih funkcija odnosno demencijom u starijoj životnoj dobi. Prema studiji, starije žene koje su imale razine 25-hidroksi vitamina D (25OH-D) u krvi manje od 10 ng/ml, imale su i veći rizik od oštećenja, u odnosu na žene s razinama 25OH-D višim od 10 ng/ml.

Također nedostatak vitamina D vodi ka razvitku osteomalacije, rahitisa i miopatije. Povezan je sa smanjenom gustoćom koštane mase, narušenom pokretljivošću, povećanim rizikom od padova te rizikom od nastanka kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa i reumatoidnog artritisa.

Oralni unos vitamina D 700-800 IU na dan i kalcija može smanjiti rizik od prijeloma bedrene kosti.

Zeleni čaj ima moćna antioksidacijska svojstva, djeluje kao mentalni stimulans, aktivira naš um i drži nas budnima. Konzumacija zelenog čaja može poboljšati funkciju mozga i pozitivno utjecati na čestice mozga povezane s radnom memorijom. Studija objavljena u časopisu *European Journal of Clinical Nutrition* ističe djelovanje čaja na smanjenje rizika za Alzheimerovu bolest i određene oblike karcinoma, poboljšanje kardiovaskularnog i oralnog zdravlja te pomoć pri mršavljenju.

Kurkuma je čudesan začim čiji je biljni pigment kurkumin, izuzetno ljekovit. Djeluje protuupalno, antibakterijski, antioksidacijski, antialergijski, analgetski, snižava šećer u krvi i pomaže nam izbacići otrove iz tijela, uključujući i teške metale. Povoljno utječe na sve bolesti koje nastaju oksidativnim stresom, poput karcinoma, krvožilnih i neurodegenerativnih bolesti te kronične upalne bolesti. Sva ova svojstva čine kurkumu vrlo korisnom u sprječavanju Alzheimerove bolesti. Kada je bolest već prisutna, kurkumin usporava razvoj simptoma.

Postoje naznake da se apsorpcija i bioraspodivnost kurkumina povećavaju ako se konzumira zajedno sa paprom ili hranom koja sadrži kvercetin (luk, jabuke, bobičasto voće, kupusnjače). Dodajte žličicu kurkume u juhe, variva, pire krumpir, rižu i bilo koje drugo jelo, par minuta prije kraja kuhanja.

Briga o osobama koje imaju demenciju

Slijediti preporuke pravilne prehrane kod starijih osoba s demencijom

ponekad je veliki izazov.

Osobe s demencijom mogu:

- imati slab apetiti i izgubljen interes za hranom
- odbijati hranu
- nedovoljno unositi tekućine
- ne prepoznati hranu i zaboraviti kako se hraniti
- zaboraviti kako započeti s jelom
- zaboraviti kako koristiti pribor za jelo i zaborviti da su već jeli
- stalno osjećati glad
- odbiti da sjednu za stol za vrijeme jela
- hodati za vrijeme jela
- slabo se usredotočiti na jelo i ne završiti obrok
- imati veliku želju za slatkišima
- jesti sporo i umoriti se za vrijeme jela ili izgubiti volju za jelom jer se jelo ohladilo
- zadržavati hranu u ustima, što kasnije može uzrokovati gušenje

Nekoliko ideja koje mogu pomoći osobama s demencijom da poboljšaju hranjene i užitek u hrani:

- Hrana mora biti privlačna izgledom i mirisom.
- Hrana im se ponekad čini bezukusna. Dodavanje začina poput kurkume, đumbira, paprike ili šećera može “nekukusno jelo” učiniti prihvatljivim.
- Serviranje hrane ima važnu ulogu u motiviranju osoba za jelo. Stolnjak ili podmetači trebali bi biti drugačije boje od posuđa u kojem se servira hrana. Također, hrana bi trebala biti drugačije boje od posuđa. Izbjegavajte dekoracije na stolu.
- Izbjegavajte serviranje novih jela. Servirajte im poznatu hranu i

omiljena jela.

- Budite fleksibilni u obrocima i vremenu uzimanja obroka. Doručak može biti glavni obrok ukoliko u to vrijeme imaju najveću želju za hranom. Kuhano jaje na integralnom kruhu, list zelene salate, voćka i šalica mlijeka ili jogurta čine jednostavan i hranjiv obrok.
- Osigurajte im dovoljno vremena i mira da jedu. Ohrabrujte ih tijekom jela, ne silite ih da moraju pojesti obrok. Ukoliko odbiju hranu pokušajte im dati gotovi enteralni napitak koji im može poslužiti kao zamjena za obrok.
- Neki ljudi s demencijom vole jesti 'cijeli dan'. Hranu koja ne zahtjeva držanje u hladnjaku ostavite na njima dostupno mjesto. Prikladna hrana je: voće, suhi kolači, peciva, müsli barovi ili sušeno voće.
- Uvijek provjerite temperaturu jela i pića jer osobe s demencijom ne vole hladna i prevruća jela i pića.
- Potaknite osobu da pije dovoljno tekućine. Preporučeno je šest do osam čaša dnevno. Tekućina nije samo voda, to uključuje mlijeko, bezalkoholna pića, čajeve i juhe. Loša hidratacija može dovesti do niza zdravstvenih problema, uključujući povećanu zbunjenost i dezorijentiranost.
- Osobe s demencijom često jedu bolje u društvu jer tada mogu promatrati i kopirati prisutne osobe za stolom.

NESANICA

Što je važno izbjegavati?

Određene namirnice mogu produljiti vrijeme potrebno da zaspimo ili pak pogoršati kvalitetu sna. Osobe koje pate od poremećaja spavanja trebale bi iz posljednjeg dnevnog obroka izbaciti *tvrde sireve* poput camembert, gouda, mozzarella, parmezan i roquefort, *jetricu, sušenu, usoljenu, dimljenu* ili *konzerviranu* ribu, *kobasice, suho meso, kiseli kupus, konzervirane krastavce, masline, čokoladu* i *špinat*. Spomenute namirnice sadrže tiramin, molekulu koja potiče oslobađanje norepinefrina, moždanog stimulansa koji nas održava budnima.

U skupinu namirnica koje zbog stimulativnog djelovanja treba izbjegavati

prije spavanja je *kava*, odnosno napici i namirnice koje sadrže *kofein*, te *alkohol*. Iako, alkohol zbog omamljujućeg djelovanja, može skratiti vrijeme potrebno da zaspimo, dokazano je da alkohol općenito negativno utječe na kvalitetu sna jer povećava vjerojatnost buđenja usred noći. Alkohol potiče i lučenje adrenalina, ometa transport triptofana u mozak te tako nepovoljno djeluje i na razinu serotonina u mozgu.

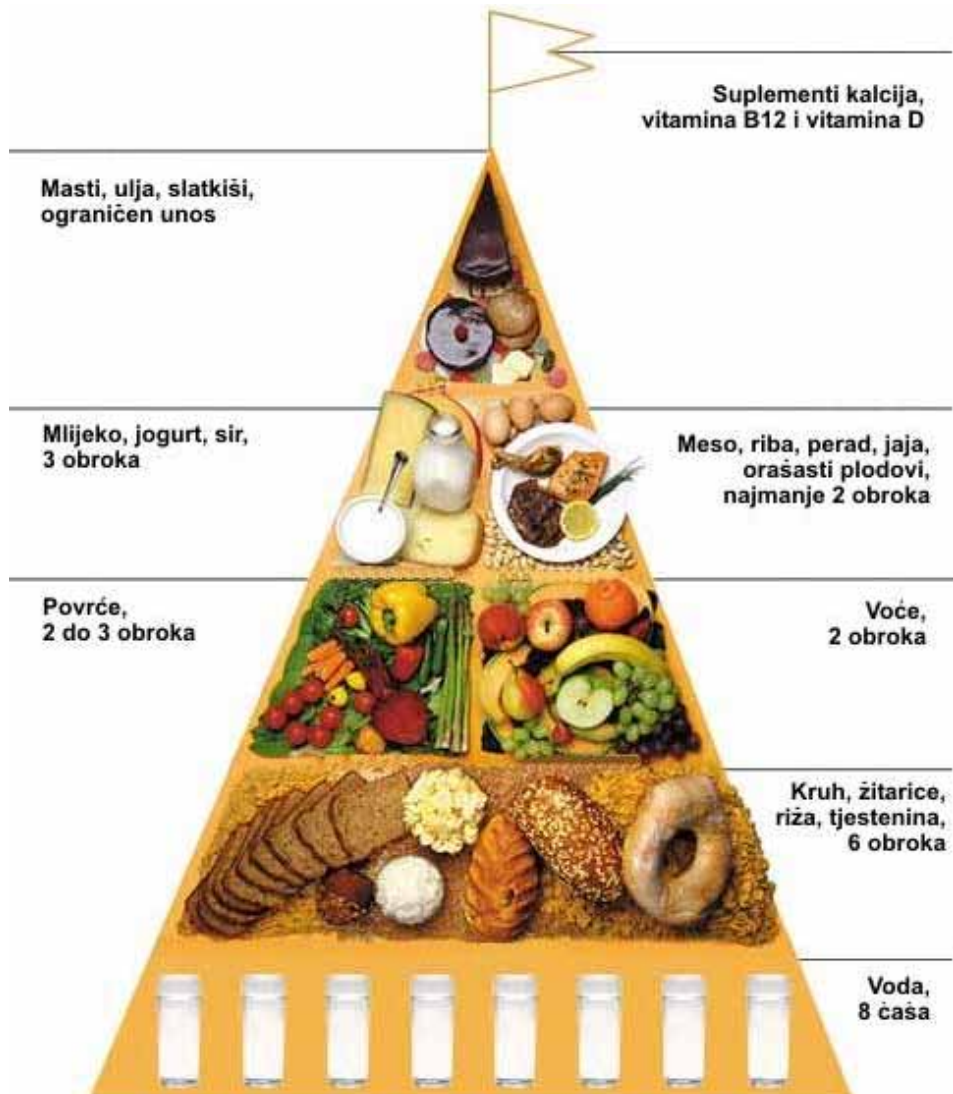
Začinjena, preslatka i premasna hrana može izazvati gastrointestinalne smetnje poput refluksa kiseline ili žgaravice, posebice noću jer probavni sustav radi sporije. Stoga je „tešku“ hranu i velike porcije važno izbjegavati prije spavanja.

Napici za bolji san

- ***Sok od višanja*** je odličan protiv nesаницe jer predstavlja najznačajniji prehrambeni izvor melatonina. Prema istraživanju objavljenom u časopisu *Journal of Medicinal Food* uzimanje 250 mililitara soka od višnje ujutro i navečer tijekom 2 tjedna značajno je smanjilo intenzitet nesаницe u odnosu na kontrolnu skupinu. Znanstvenici navode da 20 višnji dnevno ili koncentrat od te količine višnji ima isti učinak na ublažavanje bolova kao aspirin ili ibuprofen.
- ***Toplo mlijeko*** je drevni napitak za liječenje nesаницe. Tajna leži u činjenici da mlijeko sadrži aminokiselinu triptofan koja se u tijelu transformira u hormon serotonin, nužan za dobar san.
- ***Smoothie od banane***, načinjen od 1 manje banane, šalice zobenog mlijeka i čajne žličice meda osigurati će magnezij, kalij i nešto vitamina B skupine koji će doprinijeti sveukupnom opuštanju.
- ***Čaj od matičnjaka*** se zbog svog umirujućeg djelovanja koristi kao pomoć pri nesանici već stotinama godina.
- ***Čaj od kamilice i lavande*** ima arome koje će te sigurno opustiti. Zanimljivo je da istraživanja pokazuju da već sam miris lavande umiruje i djeluje sedativno.
- ***Cvjetovi lipe*** primjenjuju se u čaju: prstohvat cvjetova u šalicu vrelе vode, poklopiti i ostaviti oko 15 minuta, a potom se procijedi. Prije spavanja možete dodati meda u hladan čaj.
- ***Čaj od valerijane***. Punu čajnu žličicu usitnjenog korijena valerijane preliteri sa 2,5 dl vruće vode te ostaviti da odstoji 20 minuta. Procijediti te piti još toplo, dvije do tri šalice čaja dnevno. Ukoliko se koristi u svrhu

boljeg sna, zadnja se šalica pije 20-ak minuta prije polaska na spavanje

Piramida pravilne prehrane kod osoba starije životne dobi



Reference

1. Abate G. Nutrition and AGE-ing: Focusing on Alzheimers disease. *Oxidative medicine and cellular longevity* 2017;10.
2. Ahmed T. Assessment and management of nutrition in older people and its importance to health. *Clinical interventions in aging* 2010; 5: 207-216
3. Alison B. i sur. Nutrition therapy recommendations for the management of adults with diabetes. *Diabetes care* 2013; 36.
4. American diabetes association standards of medical care in diabetes. Prevention or delay of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2016; 39: 36–38.
5. Barkoukis H. Nutrition Recommendations in Elderly and Aging. *Medical Clinics of North Ameica* 2016; volume 100: 1237–1250.
6. Bell FR. Food and pain: Should we be more interested in what our patients eat? *Pain* 2007;129:5-7.
7. Burggraf V. Healthy Aging: Principles and Clinical Practice for Clinicians 2014; 1-728.
8. Calder P. C. i sur. Inflammatory disease processes and interactions with nutrition. *British Journal of Nutrition* 2009; 101:1-45.
9. Carrillo-Vega M. F. Vitamin D deficiency in older adults and its associated factors: a cross-sectional analysis of the mexical health and aging study. *Arch Osteoporos* 2017; 12:8.
10. Casas-Agustench P. i sur. Lipids and physical function in older adults. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 2017; Vol 20: 16-25.
11. Dracon G. Omega 3 polyunsaturated fatty acids and the treatment of depression. *Critical reviews in Food Science and Nutrition: Vol 57: 1.*
12. Eremenko M. Cross-sectional association between physical strength, obesity, periodontitis and number of teeth in a general population. *Journal of Clinical Periodontology* 2016; Vol 43: 401-407.
13. Gougeon L. Intakes of folate, Vitamin B6 and B12 and risk of depression in community-dwelling older adults: The Quebec Longitudinal Study on Nutrition and Aging. *European Journal of Clinical Nutrition* 2016;

Vol 70: 380-385.

14. Hughes C. F. B-vitamin intake and biomarker status in relation to cognitive decline in healthy older adults in a 4-year follow up study. *Nutrients* 2017; 9: 53.
15. Jenkins D.J.A. i sur. The effect of a dietary portfolio compared to a DASH-type diet on blood pressure. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2015; 12: 1132-1139.
16. Lichtenstein A. Optimal nutrition for the older adults. *Nutrition in lifestyle medicine. Nutrition and health.* 2016: 355-366.
17. Siervo M. i sur. Effects of the dietary approach to stop hypertension (DASH) diet on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition* 2015; 113: 1-15.
18. Poisson P. Relationships between oral health, dysphagia and undernutrition in hospitalised elderly patients. *Gerodontology.* 2016; Vol 33: 161-168.
19. Rydeń L. i sur. ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASDEuropean. *Heart Journal* 2013; 34: 3035-3087.
20. Ticinesi A. Nutrition and inflammation in older individuals: Focus on vitamin D, n-3 polyunsaturated fatty acids and whey proteins. *Nutrients* 2016; Vol 8: 186.
21. Volkert D. I sur. ESPEN Guidelines on enteral nutrition: Geriatrics. *Clinical nutrition* 2016; 25:330-360.
22. Vranešić Bender, D. i sur. Hrvatske smjernice za prehranu osoba starije dobi. *Liječnički vijesnik* 2011; 133: 231-240.
23. WHO World Health Organization, WHO guideline: Sodium intake for adults and children 2012.
24. Yannakouli M. i sur. Frailty and nutrition: From epidemiological and clinical evidence to potential mechanisms 2017; Vol 68: 64-76.
25. Yacong B. The *n-3* polyunsaturated fatty acids supplementation improved the cognitive function in the chinese elderly with mild cognitive impairment: A double-blind randomized controlled trial. 2017.

O autorima

mr. sc. Irena Martinis, mag. nutricionist, voditeljica Odjela prehrane i Savjetovaništa za prehranu Kliničke bolnice Dubrava, suradnica na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Autorica i koautorica više publiciranih znanstvenih radova i poglavlja u udžbenicima. Autorica je desetak znanstveno- popularnih priručnika za bolesnike.

Mirna Lasić, dipl.ing.biotech. klinički dijetetičar Odjela prehrane i Savjetovaništa za prehranu Kliničke bolnice Dubrava, suradnica na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Autorica i koautorica više publiciranih znanstvenih radova. Autorica je desetak znanstveno-popularnih priručnika za bolesnike.

Irena Oreč, dip. in. preh. teh. klinički dijetetičar Odjela prehrane i Savjetovaništa za prehranu, Kliničke bolnice Dubrava. Autorica i koautorica više publiciranih znanstvenih radova. Autorica je desetak znanstveno-popularnih priručnika za bolesnike.

Informacija o Društvu

Društvo reumatičara za djecu i odrasle neprofitna je udruga građana koja okuplja bolesnike i druge zainteresirane građane, liječnike i ostale zdravstvene djelatnike koji se bave tom problematikom.

Temeljni cilj udruge je edukativno djelovanje na promicanju zdravlja i prevencije reumatskih bolesti, te poticanja na samozaštitu bolesnika glede unapređivanja kvalitete života.

Sjedište Društva, koje je utemeljeno 15. svibnja 2002. godine, nalazi se u sklopu Doma zdravlja Zagreb - Centar, Laginjina 16, Zagreb.

Društvo organizira edukativna predavanja, te izdaje tematske knjižice za bolesnike, kao što je i ovaj priručnik što ga upravo čitate.

Prema odluci Upravnog odbora Društva od 27. rujna 2014. godine, godišnja članarina iznosi 50 kuna, a uplaćuje se na račun Društva **HR5823600001101614164** ili kod blagajnice Društva.

Članovi koji iz imovinskih razloga nisu u mogućnosti plaćati članarinu mogu se pismenim putem obratiti Upravnom odboru Društva radi oslobađanja obveze plaćanja članarine.

Pozivamo sve zainteresirane građane da se učlane u naše Društvo, te da svojim aktivnim sudjelovanjem doprinesu što uspješnijem radu ove neprofitne udruge.

DRUŠTVO REUMATIČARA ZA DJECU I ODRASLE

Zagreb, Laginjina br. 16
Tel./Fax: +385 1 46 04 155
E-mail: info@drzdio.hr
Web: www.drzdio.hr
MB: 1643479
OIB: 47797235376

GUNA
MD COLLAGEN
MILANO

www.guna.hr



BIOTERAPIJA

INJEKCIJSKO LIJEČENJE BOLESTI
MIŠIĆNO-KOŠTANOG SUSTAVA
I VEZIVNOG TKIVA

■ ■ Novo u Hrvatskoj ■ ■

PRIRODNO...

- učinkovitost
- prirodno podrijetlo
- sigurnost primjene
- odlična podnošljivost
- inovativnost u terapiji
- zadovoljstvo pacijenata
- širok spektar primjene
- jednostavnost primjene
- primjenjivost s drugim terapijama



Proizvođač: GUNA S.p.A.
20132 Milano, Via Feltrina 71
www.gunamedical.com



Distributer u Hrvatskoj:
22211 Vinkovci, Bina 902
Kontakt osoba: Dr.
tel. +385 99 92 444 87

... za više informacija obratite se Vašem liječniku ...

