

POKLON ZA VAS

- ✓ Merenje BMI i krvnog pritiska
- ✓ Analiza metabolizma i prehrambenih navika
- ✓ Određivanje individualnih programa za trajno i zdravo smanjenje gojaznosti, visokog krvnog pritiska, triglicerida, holesterola i masnoća u krvi

Zakažite besplatnu konsultaciju u septembru na tel: 063/10 333 60

Datum: _____

Vreme: _____

Voditelji programa zdravstvene prevencije u Nutricionističkom klubu Vidik:

Ana Vučković, viši dijetetičar nutricionista 065/626 8000
Daliborka Janić, dipl. psiholog, konsultant zdravije ishrane, MAV tehničar 063/10 333 60, eternity@verat.net

Dobrodošli!

Hipertenzija ili povišeni krvni pritisak je jedan od najvećih faktora rizika za nastanak bolesti kardiovaskularnog sistema: srčanih oboljenja, infarkta, arterioskleroze, bubrežnih bolesti i moždanog udara. Uzroci povišenog krvnog pritiska su mnogobrojni: simptom neke druge bolesti, nasledni faktori, psihički udari i nerviranja, brz tempo života i buka. Vrlo često se uzrok može naći u činionicima veza-

zdravija dijetetika

Želite li da snizite visok krvni pritisak?



Ana Vučković
viši dijetetičar-nutricionista



Daliborka Janić
dipl. psiholog, konsultant
zdravije ishrane,
MAV tehničar

Visok krvni pritisak je, nažalost, zastupljen kod mnogih danas. Brojke 250/120 mmHg i slično se često vide na aparatima pri rutinskom pregledu kod lekara. Da li je realno da tako ostane zauvek? Može li se poboljšati zdravstveno stanje? Da, može, ukoliko delujemo na sam uzrok nastanka oboljenja. Veliki uspeh se zdravijom ishranom postiže kod osoba sa umereno povišenim krvnim pritiskom, čak i bez upotrebe lekova. Kod ljudi koji već koriste lekove, moguće je uz zdravije navike vratiti hipertenziju u normalu i biti opet ona osoba od pre... i imati lep rezultat od 130/85mmHg.

nam za ishranu – kao što su gojaznost i neodgovarajuća ishrana.

I trigliceridi i holesterol su povišeni...

Često visok krvni pritisak postoji zajedno sa povišenim nivoom triglicerida i holesterola u krvi, visokom masnoćom i visokim rizikom od arterioskleroze. Nije čudo, jer koren – uzrok boljke je vrlo sličan. Šta uzrokuje hiperholesterolemiju? Na prvom mestu je hrana koja obiluje holesterolom, zasićenim mastima i trans-masnim kiselinama, gojaznost i genetska predispozicija. Kod žena uzrok može biti i gubitak estrogena nakon menopauze. Nivo holesterola se može regulisati zdravijom ishranom, gde osnov ishrane treba da budu integralne žitarice, sveže voće i povrće, obrano mleko i mlečni proizvodi, riba i morski plodovi, ulja biljnog porekla. Preporučuje se smanjenje unosa margarina i ulja koje je više puta korišćeno i kuhinjske soli.

Kako sniziti visok krvni pritisak

- Ako je prisutna debljina, smanjiti telesnu masu do normalnih vre-

- dnosti ● Smanjiti unos soli u ishrani ● Smanjiti zasićene masti u hrani na manje od 7% totalnih dnevnih kcal, ostatak od 20% popuniti nezasićenim mastima ● Unositi do 300mg holesterola dnevno ● Unositi dovoljno kalijuma, kalcijuma, magnezijuma, omega-3 masnih kiselina, selena ● Unositi dovoljno vitamina, minerala ● Smanjiti unos alkoholnih pića i cigareta ● Biti fizički aktivniji ● Smanjiti stres i nerviranje.

Kako sprečiti nastanak hipertenzije

Debljina ili gojaznost je direktno povezana sa povišenim krvnim pritiskom. Smanjenjem debljine, posebno kod dece, smanjuje se opasnost od oboljenja u odrasлом dobu.

Indeks telesne mase (BMI) je jedan od mogućih načina kojim se određuje da li je telesna težina optimalna ili nije. BMI određujemo individualnim merenjem i traje nekoliko minuta. U Evropi se indeks telesne mase viši od 25 smatra znakom prekomerne telesne težine, a ako je viši od 30, u pitanju je gojaznost



U normalu- lako