

## Prehrambene navike (Food Habits)

Sanja Musić Milanović

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

*Winnicot (pedijatar i psihoanalitičar) rekao je "... hranjenje dojenčeta stvar je odnosa između njega i majke, primjena u praksi afektivnog odnosa između dvaju ljudskih bića". Najraniji odnos prema hranjenju treba uspostaviti na adekvatan način (intuitivno uspostavljen kontakt majke i djeteta). Sa 6 tjedana života počinje proces učenja djeteta o prehrambenim navikama, koji se temelji na imitaciji roditelja.*

Na pitanje što, kako i zašto jedemo svatko će od nas dati neki odgovor i on će zasigurno biti opravdan i prihvatljiv. No, postavimo li pitanje o tome koliko su pravilne naše prehrambene navike, mnogi će se od nas zbuniti jer nije lako odgovoriti na ovo pitanje. Suvremeni način života svakodnevno utječe na njegovu kvalitetu, ali i na način prehrane. Sve lošije prehrambene navike posljedica su nedostatka vremena i dinamike života pri čemu se hrana uglavnom konzumira izvan doma. Tako se često konzumiraju obroci «na brzinu» koji su po prehrambenom sastavu bogati energijom, ali ne sadrže dovoljnu količinu zaštitnih tvari. Mladi zaposleni ljudi često pod pojmom pravilne prehrane podrazumjevaju nešto komplicirano i neodrživo s obzirom na brzi ritam današnjice, a takav stav prenose i na djecu. No, u pitanju je samo nedostatak volje kako bi se prihvatile pravilne prehrambene navike. Iako ljudi općenito dosta znaju o načinu poboljšanja prehrambenih navika, važno je to znanje usvojiti i primijeniti u svakodnevnom životu.

Veliki broj čimbenika utječe na našu prehranu. Moramo jesti da bi zadovoljili osnovne tjelesne i fiziološke potrebe, no, složiti ćemo se s tim da jelo predstavlja i snažno emocionalno sredstvo. Osnovni razlog zašto jedemo je zadovoljenje osjećaja gladi, ali često puta jedemo zbog osjećaja ugone, veselja i sreće što nam ga hrana koju jedemo pruža. Ponekad je taj osjećaj zamijenjen sukobom s vlastitom savješću, jer se dešava da jedemo iz očajja, tuge, zato jer se nalazimo pred "neriješivim" teškoćama, pa u hrani tražimo utjehu.

Potreba za hranom je primarna biotička potreba, a proces regulacije hrane vrlo je kompliciran.

Na njega utječu:

Ø Primarni fiziološki faktori:

- lišenost hrane
- hipotalamički centar za regulaciju osjećaja gladi i sitosti
- impulsi iz probavnih organa
- razina šećera u krvi
- genetski čimbenici

Ø Sekundarni fiziološki faktori:

- socijalni → navike, običaji, stavovi obitelji, kulture, civilizacije
- psihološki → osobnost pojedinca (naučene preferencije, averzija na određenu hranu)
  - prihvaćeni stavovi
  - strahovi od lišenosti hrane
  - simboličko zadovoljstvo nefiziološke potrebe za hranom

Svi mi posjedujemo određene prehrambene navike koje smo razvili još u djetinjstvu. Te se navike

tijekom godina mogu mjenjati, u prvom redu zbog različitog načina življenja, no određena pravila u svezi s prehranom ostaju usađena u nama zauvijek.

Roditelji imaju bitnu ulogu u stvaranju ili sprječavanju nepoželjnih prehrambenih navika. Prirodna prehrana dojenjem može već u dojenčeta pomoći stvaranju pravilnog mehanizma kontrole gladi i sitosti, jer sama promjena izgleda i okusa mlijeka tijekom podoja regulira apetit i količinu popijenog mlijeka. Dijete ne treba nagrađivati ni podmićivati slatkišima, a za utaživanje žeđi u male djece puno je zdravija voda od slatkih sokova.

Hrana nije nagrada  
Kazna nije suzdržavanje od hrane  
Hrani ne treba davati emocionalno značenje

Djeca moraju naučiti osnovne činjenice o prehrani, ali najvažnije od svega je da ona sama spoznaju osnovna pravila koja će im omogućiti da sami odgovorno donose odluke o načinu hranjenja i odabiru hrane. Pri tome treba slijediti samo jedan cilj, hraniti se tako da u sebe unosimo namirnice koje će nam omogućiti zadovoljenje osnovnih tjelesnih i emocionalnih potreba, a neće narušiti naše zdravstveno stanje.

Ako djeca uspiju od najranijeg djetinjstva uspostaviti pravilan odnos prema hrani, moći će cijeli život odgovorno donositi odluke u svezi s prehranom, čime će aktivno utjecati na vlastito zdravlje.

Djecu od najranije dobi (dječji vrtići i osnovne škole) treba upoznavati s činjenicama koje se odnose na hranu, o odnosu hrane i zdravlja, kao i o donošenju pravilnih odluka pri odabiru prehrambenih namirnica u vlastitoj prehrani. Time se kod djeteta stvara navika o preuzimanju odgovornosti za vlastito zdravlje.

Većinom se pretio postaje u odrasloj životnoj dobi, ali se osnova za razvoj pretilosti stvara u ranom djetinjstvu. Naime, masne stanice, koje nastaju već u 15. tjednu trudnoće, najintenzivnije hiperplaziraju (povećanje broja masnih stanica) i hipertrofiraju (povećanje volumena masne stanice do 1000 puta) u ranom djetinjstvu, od šestog mjeseca do navršene druge godine života, a u pubertetu je izražena hipertrofija masnih stanica. Uz to, broj nastalih masnih stanica se, osim liposukcijom, nikada ne smanjuje, one samo mogu biti više ili manje hipertrofirane. Ali, ako se još tijekom trudnoće, intrauterino, a potom i u najranijem djetinjstvu kod djeteta razvije pretilost (koju tada afirmativno karakteriziramo kao „zdravo, bucmasto dijete“), ona će predstavljati osnovu za pretilost u adultnoj dobi, koja nosi rizik za razvoj čitavog spektra ozbiljnih zdravstvenih problema.

Osnovnu bi pažnju trebalo posvetiti stjecanju navika o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, a posebnu pažnju treba usmjeriti na određena razdoblja kada su osobe najsklonije debljanju: trudnoća i dojenje, prve dvije godine života, pubertet i adolescencija, klimakterij.

Pretilost u psihološkom smislu nije jedinstven entitet, nego se radi o interakciji nasljeđenih, fiziološki, psiholoških i okolinskih čimbenika. Ono što je kod nekog pojedinca dominirajuće odredit će njega kao pretilu osobu, kao i pristup u liječenju koji ima najveće šanse da mu pomogne.

**Pravilna prehrana** zadovoljava potrebu organizma za dnevnim unosom energije i dovoljnom količinom prehrambenih i zaštitnih tvari koje su neophodne za održavanje fizioloških funkcija organizma i zdravlja. Hranom se osiguravaju nutrijenti (hranjive tvari) nužni za izgradnju tkiva (bjelančevine, željezo i kalcij), energija za metabolizam i tjelesnu aktivnost (masti i ugljikohidrati) te nutrijenti potrebni za fiziološke funkcije organizma (vitamini i minerali). Pravilnim izborom hrane pridonosimo održavanju zdravlja te mentalnoj i tjelesnoj sposobnosti pa je zato važan kvalitetan i raznovrstan odabir namirnica.

### **Osnovna pravila pravilne prehrane :**

- Ne pretjerivati u količini hrane.
- Odabрати prehranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica.
- Zamijeniti bijeli kruh integralnim.
- Jest pet ili više obroka voća i povrća dnevno (jedan obrok = koliko stane u Vašu šaku).
- Dati prednost ribi i nemasnom mesu (perad, kunić).
- Uvrstiti u svakodnevnu prehranu kvalitetna biljna ulja – maslinovo i bućino ulje.
- Ograničiti unos slatkiša, zamijeniti ih orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevno = koliko stane u Vašu šaku).
- Ograničiti unos masti i soli.
- Cjelokupni dnevni unos hrane podijeliti u 5 – 6 manjih obroka (doručak-užina-ručak-užina-

- večera).
- Doručak je najvažniji dnevni obrok.
  - Međuobroci neka budu pažljivo odabrani – dajte prednost svježem i sušenom voću, orašastim plodovima i fermentiranim mliječnim proizvodima.

## **Za početak, započnite dan s doručkom i pijte dovoljno tekućine!!!**

### **Započnite dan s doručkom!**

Doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju. Mnoga istraživanja dokazuju da učenici koji preskoče prvi jutarnji obrok imaju lošije rezultate na testovima nego oni koji su doručkovali. Tijekom dana važno je ne preskakati glavne obroke i započeti dan s doručkom. Tijekom noći naše rezerve u obliku glikogena razgrađuju se kako bi se osigurala glukoza potrebna našem organizmu. Zato i jest važan doručak, koji omogućava popunjenje tijekom noći ispražnjenih rezervi glikogena i osigurava energiju za jutarnje aktivnosti. Također, naš se metabolizam za vrijeme spavanja i mirovanja usporava pa doručak pridonosi njegovom ubrzanju i boljem funkcioniranju. Neka su istraživanja pokazala da «preskakanje» doručka pridonosi češćoj konzumaciji namirnica koje sadrže više masnoća. To se posebno odnosi na školsku djecu koja ne doručkuje pa na putu za školu često kupuju razne grickalice i čokoladice. Doručak omogućuje unos različitih vrijednih nutrijenata i zato je važan kvalitetan izbor namirnica.

#### *Što izabrati za doručak*

- **Žitne pahuljice s mlijekom ili jogurtom.** Žitne pahuljice daju dovoljno energije zbog visokog sadržaja ugljikohidrata, a ukoliko su obogaćene vrijedan su izvor i vitamina B skupine, željeza, cinka, folne kiseline itd. Mlijeko i mliječni proizvodi vrijedan su izvor bjelančevina, vitamina B skupine, posebno riboflavina i B12 te minerala – poput cinka, magnezija i posebno kalcija. U žitne se pahuljice može dodati i med kako bi osigurali dodatani unos energije
- **Integralni kruh ili peciva s mliječnim namazom.** Istraživanja su pokazala da namirnice porijeklom iz punog zrna smanjuju rizik razvoja srčanih bolesti, nekih vrsta raka te poboljšavaju funkciju probavnog sustava. Mliječni namaz (s niskim sadržajem masti) pridonosi većem unosu bjelančevina i kalcija.
- **Sok od naranče, jagode, kiwi, rajčica.** Sokovi su vrijedni izvori vitamina C čime olakšavaju apsorpciju željeza.
- **Jaja.** Vrijedan su izvor bjelančevina i vitamina A.
- Ne zaboravite na **tekućinu**. Osigurajte i dovoljan unos tekućine - vode, mlijeka, voćnih sokova, čaja.

### **Ne zaboravite - vrlo je važan i dovoljan unos tekućine!**

Voda je neophodna za život i zdravlje. Sačinjava više od 50% tjelesne težine, pomaže pri transportu nutrijenata, regulira volumen krvi i tjelesnu temperaturu.

#### **Koliko bi trebalo dnevno konzumirati vode?**

**0,3 dl vode/kg tjelesne mase dnevno = 1,5 do 2,5 litre vode dnevno = 8 čaša vode dnevno**

Čak i manji nedostatak tekućine, kojeg ne morate uopće biti svjesni, može izazvati glavobolju, pospanost i umor. Nažalost, ne možemo računati da će nam naš mehanizam žeđi na vrijeme reći kada je vrijeme za piće. **U trenutku kada osjetimo žeđ, već smo lagano dehidrirani.** Rješenje je piti tekućinu u malim količinama tijekom cijelog dana. Najbolje je vodu držati nadohvat ruke, čime ćemo potaknuti refleksno pijenje vode. Osim što vodu unosimo drugim tekućinama, unosimo je i brojnim namirnicama od kojih neke sadrže i 80-95% vode (lubenice, dinje, marelice, rajčice, krastavci...)

