



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ГОЈАЗНОСТ И ПОВИШЕН КРВНИ ПРИТИСАК



Знам,
зато сам
здрав!

- ✓ Ријешите се сувишних килограма
- ✓ Вјежбајте редовно
- ✓ Храните се здраво
- ✓ Смањите унос соли

У превенцији и контроли већ регистрованог високог крвног притиска (хипертензије) потребно је да поштујете сљедеће кораке:

1. Ријешите се сувишних килограма и пратите свој обим струка

Крвни притисак се често повећава са повећањем тјелесне масе. Губитак од само неколико килограма довешће до смањења крвног притиска. Генерално, што више ослабите, то ће се више снизити и крвни притисак. Важно је и да обратите пажњу на обим струка. Погледајте сљедећу табелу и нађите своје вриједности. Ако сте у категорији гојазних или имате повећан обим струка, јавите се свом породичном доктору на преглед, који ће вам препоручити како да регулишете тјелесну масу и обима струка, што је први корак у превенцији и терапији хипертензије.

Како ћете израчунати индекс тјелесне масе (ИТМ)?

Подијелите своју тежину (тјелесну масу) са квадратом своје висине (ИТМ = ТМ kg/ТВ m²).

(Примјер: Ако сте тешки 105kg и високи 1,83m, онда је формула $105/3,35 = 31,3\text{kg}/\text{m}^2$, значи ова особа припада групи гојазних - гојазност I степена).

Како ћете мјерити обим струка?

Обим струка измјерите путем нееластичног центиметра, постављајући га преко средине пупка. Очитану вриједност упоредите са вриједностима у табели за мушкарце и жене.

Категорија ухрањености	ИТМ (kg/m)	Обим струка (cm) ж - вриједности за жене м - вриједности за мушкарце
Потхрањеност	< 18,5	< 80 ж; < 94 м
Физиолошка ухрањеност	18,5 - 24,9	≥ 80 ж; ≥ 94 м
Прекомјерна тјелесна маса	> 25	80 - 88 ж; 94 - 102 м
Предгојазност	25 - 29,9	> 88 ж; > 102 м
Гојазност	> 30	
Гојазност I степена	30 - 34,9	
Гојазност II степена	35 - 39,9	
Гојазност III степена	≥ 40	

Табела 1. Категорије ухрањености

2. Вјежбајте редовно

Редовна физичка активност - најмање 30 до 60 минута бар три пута недељно може снизити крвни притисак за четири до девет mmHg (мјерна јединица за крвни притисак). Уколико сте у ризику добијања или већ имате хипертензију, физичка активност ће помоћи да регулишете вриједности крвног притиска.

Циљ је да у току физичке активности пулс буде у интервалу од 90 до 120 откуцаја у минути. Поставите себи циљ и крените постепено са вјежбањем, посебно уколико сте до сад били неактивни.

Крените са петнаестоминутним вјежбањем и сваки дан продужите физичку активност за 5 минута. Крајњи циљ је да достигнете ниво од 60 минута вјежбања дневно, при чему ћете се благо ознојити, зацрвенити и задувати.

Уколико имате неко срчано обољење или неконтролисан крвни притисак, прије бављења спортом или било којом другом физичком активности, разговарајте са својим доктором.

3. Храните се здраво



**Не прескачите оброке.
Обавезно доручкујте.
Размак између obroka не би
требао да буде већи од четири
часа, нити мањи од два часа.
Уведите здраве ужине
између главних obroka.**

Смањите храну богату празним калоријама.

Храна богата празним калоријама	Храна без или са мало празних калорија
Заслађен сок од јабуке (садржи додате шећере)	Незаслађен сок од јабуке
Стандардна мљевена јунетина	Мљевена јунетина од немасних комада меса
Похована пилетина (садржи чврсте масти од пржења и кожу)	Пилеће груди печене без масноће, без кожице
Заслађене житарице (садрже додати шећер)	Незаслађене житарице
Пуномасно млијеко (садржи чврсте масти)	Млијека са малим постотком млијечне масти

Табела 2. Примјери намирница које обезбјеђују хранљиве материје, са или без празних калорија

Дијететски приступ који се најчешће препоручује је тзв. DASH (скрећеница од Dietary Approach to Stop Hypertension) и значи дијететски приступ за заустављање хипертензије. Основне особине DASH приступа су:

- конзумирати храну богату влакнима (житарице, поврће, воће) и нискомасне млијечне производе,
- смањити унос намирница богатих засићеним мастима и холестеролом (брза храна, кекси, колачи, грицкалице, похована и пржена храна у дубокој масноћи, пуномасни сиреви и други млијечни производи са високим садржајем млијечне масти - преко 2,8%, изнутрице, сухомеснати производи, конзервисана храна и готова јела),
- у исхрани користити више биљних протеина из махунарки и коштуњавог воћа,
- конзумирати намирнице богате магнезијумом и калијумом (зелено поврће попут кеља, брокула, шпината, зрна житарица, ораси, соја, пасуљ, кукуруз, месо, банане, авокадо),
- смањити додатни унос натријума (не досољавати припремљену храну и користити мање соли у припремању хране).

Резултати примјене оваквог начина исхране показују смањење горњег (сistolног) крвног притиска за 11,5 mmHg и доњег (дијастолног) крвног притиска за шест mmHg. Ефекти се брзо региструју већ у прве двије седмице након промјене исхране.

**Ради
лакше примјене
преорука у
исхрани
погледајте
табелу 3.**



Група намирница	Препоручена количина
Интегралне житарице и производи од интегралних житарица	200 - 300 g
Поврће	500 g
Воће	300 - 500 g
Обрано млијеко и млијечни производи (<1,6% м.м.)	500 - 750 g
Месо, риба	највише 150 g
4-5 пута недјељно махунасто поврће (пасуљ, грашак, соја, леће) и коштуњаво воће	20 - 30 g
Биљна уља	1-1,5 супена кашика дневно
Со	1/2 кафене кашике

Табела 3. Оквирни унос намирница у распону енергетских захтјева од 1600,0 до 2000,0 kcal

У почетку ће бити тешко, али кад кренете са промјенама и увидите да се осјећате боље и лакше, те да имате више енергије, радо ћете наставити са примјеном новог начина живота. Будите критични и објективни према себи и преиспитајте свој начин исхране. Водите дневник о исхрани, пратите шта једете, колико, када и зашто. На овакав начин ћете најбоље открити гдје гријешите.

Повећајте унос калијума, јер он помаже у регулисању високог крвног притиска. Најбољи извори калијума су банане, сок од наранџе, парадајз, кромпир, лосос, пилетина.

Будите паметан потрошач

Направите листу потребних намирница прије одласка у куповину да бисте избјегли куповину непотребних и нездравих намирница. Када сте у куповини, читајте етикете на намирницама. Када једете у ресторану, држите се свог плана здраве исхране.

Прилагодите величину порција својим потребама. Користите принцип „Мој тањир“, узимајући за оброке тањир увијек исте величине. Он омогућава сервирање по мјери. Примјењује се углавном код сервирања оброка за ручак и вечеру, али се може користити и код сваког главног оброка.

Припремајте храну на правилан начин и користите модел семафора

Намирнице	Зелена зона	Жута зона	Црвена зона
Рижа	Кувана	Рижото	Пржена (додатак уља, масти)
Хљеб и пецива	Хљеб од цијелог зрна	Бијели хљеб	Хљеб и пецива којима су додате биљне и животињске масти (кроасани, млијечни, хљеб, уштипци, крофне...)
Тјестенина	Кувана	Гратинирана	Пржена у дубокој масноћи
Кромпир	Кромпир печен или барен	Кромпир пире	Пржен у дубокој масноћи
Поврће	Кувано или динстано	Спремљено са мало уља	Пржено у дубокој масноћи
Салата	Зелена салата	Са мало уља	Салата са мајонезом
Риба	Кувана	Печена	Пржена у масноћи
Пилетина	На роштиљу	Пржена	Похована

Табела 4. Примјер правилног и неправилног избора припреме намирница, модел семафора

4. Смањите унос натријума и соли у исхрани

Контрола уноса натријума у исхрани може смањити крвни притисак за осам mmHg. Како је кухињска со један од основних криваца за повећан унос натријума, погледајте неколико корисних савјета како да смањите унос натријума:

Смањите унос соли

Кухињска со је натријум - хлорид. Умјесто соли, користите биљне зачине: босиљак, оригано, ђумбир, паприку... Убрзо ћете се увјерити да су зачини ствар навике.

Читајте етикете на намирницама

Погледајте садржај натријума на етикети прије него што купите неку намирницу.

Једите мање фабрички обрађену храну

Чипс од кромпира, замрзнута готова јела, обрађено месо садрже велику количину натријума.

Постепено смањујте унос натријума

За почетак, уклоните сланик са стола и покушајте да у припреми хране смањите укупну количину соли коју обично додајете.

Конзумирајте намирнице у свјежем облику у што већим количинама

Воће, поврће и необрађене намирнице имају мали садржај соли.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



**World Health
Organization**
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат
“Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених стратегија,
капацитета и услуга за побољшање здравља становништва у Босни и Херцеговини”
који подржава Влада Швајцарске,
а реализује Свјетска здравствена организација.