



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

Знам,
зато сам
здрав!



ГОЈАЗНОСТ И ПОВИШЕНЕ ВРИЈЕДНОСТИ МАСНОЋЕ У КРВИ

- ✓ Ријешите се сувишних килограма
- ✓ Вјежбајте редовно
- ✓ Храните се здраво

Како се борити са удруженим факторима ризика?

У борби са удруженим факторима ризика треба радити на више фронтова. Кренимо са првим кораком!

1. Рјешите се сувишних килограма и пратите свој обим струка!

Да бисте се ријешили сувишних килограма прво требате знати да ли сте гојазни. Како да знате да ли сте гојазни и да ли сте у ризику да добијете шећерну болест или срчани или мождани удар? Погледајте Табелу 1 и нађите своје вриједности.

Како ћете израчунати индекс тјелесне масе (ИТМ)?

Подијелити своју тежину (тјелесну масу) са квадратом своје висине (ИТМ = TM / TB^2).

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

Како ћете мјерити обим струка?

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

Категорија ухрањености	ИТМ (kg/m ²)	Обим струка (cm)
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 подразумијева најмање 30 до 60 минута умјерене физичке активности при којој ћете се благо ознојити, зацрвенити и задувати бар три пута недељно. Поставите себи циљ и крените постепено уколико сте до тада били неактивни. Крените са 15 минута свакодневне физичке активности и повећавајте вријеме проведено у физичкој активности сваки дан за пет минута. Ваш циљ је да проведете 60 до 90 минута у физичкој активности при којој ћете се благо ознојити, зацрвенити и задувати и при којој ће се ваш пулс кретати у интервалу од 90 до 120 откуцаја у минути.

3. Храните се здраво!

Не прескачите оброке! Обавезно доручкујте! Размак између оброка не би требао да је већи од четири часа нити мањи од два часа. Уведите здраве ужине између главних оброка. Направите листу потребних намирница прије одласка у куповину да бисте избјегли куповину непотребних и нездравих намирница.

Ограничите величину порција за основне групе намирница!

Ради лакше примјене можете користити и правило рука – прсти:

- длан одређује порцију протеина,
- песница одређује порцију поврћа,
- савијени длан порцију сложених шећера,
- врх палца одређује порцију масти,
- палац одређује порцију додатака.

Порција протеина за жене и мушкарце (месо, риба)

Порција протеина одговара величини и дебљини вашег длана. Храна богата протеинима као што су месо, риба, јаја, пасуљ треба да буде конзумирана у количини која је приказана лијево за жене и десно за мушкарце. Можете је распоредити у два obroка или појести у једном obroку.



Порција протеина за жене и мушкарце (млијеко и млијечни производи)

Порција протеина који потичу из млијека односи се на количину обраног млијека или јогурта која одговара висини и ширини ваше песнице. За жене то су 2 шоље дневно, а за мушкарце до 3 шоље дневно.

Порција поврћа за жене и мушкарце

Порција поврћа треба да одговара величини ваше песнице (лијево за жене, десно за мушкарце). Треба да има ширину и дебљину ваше песнице. Једите уз сваки оброк по једну порцију поврћа.



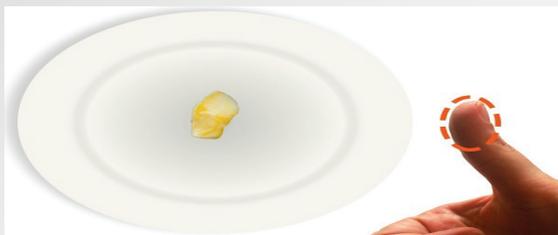
Порција сложених шећера (угљених хидрата)

За намирнице богате угљеним хидратима (тјестенина, кромпир, рижа), као мјера користи се полуиспружени (савијени) длан (лијево величина порције за жене, десно за мушкарце). Можете јести уз сваки оброк.



Процјена порције за уља

За процјену порције биљног уља користи се врх палца (лијево жене, десно мушкарци). Користите по једну порцију за салату као прелив и по једну као прелив на готово обарено поврће. Можете користити и приликом динстања протеинских намирница или као прелив за рибу припремљену на роштиљу. Дајте приоритет маслиновом уљу.



Процјена порција за коштуњаво воће

За процјену потреба у коштуњавом воћу као мјерило за једну порцију користимо читав палац.



Припремајте храну на правилан начин и користите модел семафора!

Намирнице	Зелена зона	Жута зона	Црвена зона
Рижа	Кувана	Рижото	Пржена (додатак уља, масти)
Хљоб и пецива	Хљоб од цијелог зрна	Бијели хљоб	Пекарски производи који садржи биљне и животињске масти (кроасани, млијечни хљоб, уштипци, крофне...)
Тјестенина	Кувана	Гратинирана	Пржена у масноћи
Кромпир	Кромпир печен без додатих масноћа или барен	Кромпир пире	Пржен у масноћи
Поврће	Кувано или динстано	Спремљено са мало уља	Пржено у дубокој масноћи
Салата	Зелена салата	Са мало уља	Салата са мајонезом
Месо, риба, јаја	Кувана, на роштиљу	Печена	Пржени у масноћи или поховани

Табела 3. Примјер правилног и неправилног избора припреме намирница, модел семафора



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.