



Povodom Hrvatskog dana osviještenosti o debljini koji se svake godine obilježava 16. ožujka, donosimo vam pregled najpopularnije načine prehrane, a koje su za časopis U.S. News&World Report odabrali stručnjaci s dugogodišnjim iskustvom u liječenju debljine. Panel stručnjaka je i ove godine odabirao najbolje dijetete u brojnim kategorijama, poput najbolje dijetete općenito, najbolje dijetete za prevenciju i terapiju dijabetesa, najbolje dijetete za pravilnu prehranu, najbolje biljne dijetete.

### DASH dijeta

Prehrambeni pristupi za zaustavljanje hipertenzije je obrazac prehrane kojeg promiče Nacionalni institut za zdravlje srca, pluća i krv u SAD-u. DASH dijeta je bogata voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama i mliječnim proizvodima s niskim udjelom masti; uključuje meso, ribu, perad, orasi i grah; i ograničen je u šećernom zaslađenom hrani i pićima, crvenom mesu i dodanim mastima. Pored učinka na krvni tlak, osmišljen je da bude uravnotežen pristup prehrani za širu javnost. DASH dijeta temelji se na NIH studijama koja su ispitivala tri planeta prehrane i njihove rezultate.

Nijedan od planova nije bio vegetarijanski način prehrane, ali je DASH plan ugradio velike količine voća i povrća, niske ili mliječne masti, grah i orašaste plodove od ostalih. DASH dijeta smanjuje sistolički krvni tlak za 6 mm Hg i dijastolički krvni tlak za 3 mm Hg u bolesnika s visokim normalnim krvnim tlakom (ranije nazvanim "pre-hipertenzija"). Oni s hipertenzijom smanjili su se za 11 i 6 mm Hg. Te promjene krvnog tlaka su se dogodile bez promjene tjelesne

težine.

DASH dijetetski uzorak se prilagođava na temelju dnevnog unosa kalorija u rasponu od 1.600 do 3.100 kalorija za prehranu. "DASH i DASH-natrijevi pokusi pokazali su da dijeta bogata ugljikohidratima koja naglašava voće, povrće i mliječne proizvode s niskim udjelom masnoća i koja se smanjuje u zasićenoj masnoći, ukupnoj masnoći i kolesterolu, znatno snižava krvni tlak i kolesterol male lipoprotein niske gustoće OmniHeart je pokazao da djelomična zamjena ugljikohidrata s bilo kojim proteinom (oko pola od biljnih izvora) ili s nezasićenim mastima (uglavnom nezasićenim mastima) može dodatno smanjiti krvni tlak, kolesterol lipoproteina male gustoće i rizik koronarne bolesti srca.

### Weight Watchers dijeta



Popularan sustav mršavljenja Weight Watchers osmislila je još 60-tih godina proteklog stoljeća tada pretila kućanica **Jean Nidetch**. Danas Weight Watchers bilježi oko milijun sljedbenika u gotovo 30 zemalja. Program Weight Watchers temelji se na 4 osnovna principa: načinu prehrane, motivaciji za tjelovježbu, korisnim navikama i grupnoj podršci. Dijeta se temelji na sustavu bodovanja koji omogućuje pojedincu da sam bira svoje obroke, a u pomoć pristižu i polugotova i gotova jela dostupna u trgovinama, online te u Weight Watchers dijetnim centrima.

Prvi korak u sklopu dijete je s obzirom na vlastitu visinu, trenutnu tjelesnu masu, dob i tjelesnu aktivnost odrediti broj bodova koji se svakodnevno mogu "potrošiti". Budući da svaka namirnica obzirom na svoj sadržaj kcal, masti i prehrambenih vlakana donosi određeni broj bodova, njihovom kombinacijom sudionik programa kreira obroke po želji, naravno u okviru dozvoljenih bodova. U sustavu bodova voće i povrće vrijedi 0 bodova, većina nemasnog mesa, ribe i žitarica donose 2 boda pa i češće ulaze u jelovnik, dok namirnice bogate mastima i šećerima

nose znatno veći broj bodova. Nema zabranjenih namirnica tako da je moguće povremeno se počastiti slasticama ili grickalicama. Tjelesna aktivnost donosi nagradne bodove koji se mogu "mijenjati" za ukusan obrok.

### **Volumetrics dijeta**

Osnovna ideja Volumetrics dijete je prilično jednostavna: ljudi volje jesti i ako mogu birati između manjeg i obilnijeg obroka, u pravilu će odabrati obrok s više hrane što je razlog zašto mnoge dijete koje u osnovi imaju uskraćivanje hrane, ne uspijevaju. Dijeta se, u osnovi, temelji na energetske gustoći namirnica odnosno broju kalorija u određenoj količini hrane. Neke namirnice, poput masti imaju visoku energetske vrijednost u maloj količini što im daje visoku energetske gustoću. Suprotnost je voda čija je energetske gustoća jednaka nuli. Cilj volumetrics dijete je unos hrane bogate vodom i niske energetske gustoće u kojoj se može uživati bez grižnje savjesti.

### **Jenny Craig dijeta**



Temelj Jenny Craig dijete čini pakirana dijetalna gotova hrana koja je najčešće dostupna u smrznutom obliku. Svi obroci u programu kreirani su na način da osiguravaju oko 60% ugljikohidrata, 20% proteina i 20% masti te da obiluju prehrambenim vlaknima. Izbor gotovih jela je velik, od tosta s bobičastim voćem, palačinki, vegetarijanskih kobasica, tjestenine s piletinom do čokoladne torte za desert. Uz ove obroke, program potiče unos voća i povrća te niskomasnih mliječnih proizvoda. Dnevni programi prehrane variraju od 1200 do 2300 kcal, ovisno o potrebama pojedinca.