

Savjeti o prehrani i odgovor na pitanja posjetitelja našeg stručnog portala info@medine.hr i nisu zamje

S a d r ž a j

[Menstruacija i vino](#)

[Dijeta za debljanje](#)

[Posljedice pothranjenosti](#)

[Prehrana nakon operacije čira](#)

[Proljetna detoksikacija](#)

[Vegetarijanstvo i bjelančevine](#)

[Osteopenija](#)

Menstruacija i crno vino

Pitanje: Čula sam da ako piješ crno vino tijekom menstruacije, krvarenje je dugotrajnije i jače, pa me zanima da li je to točno?

Odgovor: Menstruacija je odbacivanje odljuštene sluznice maternice s neoplođenim jajašcem koje se događa u redovitim mjesečnim ciklusima od 28 dana, iako mogu trajati od 25 do 35 dana, dok samo menstrualno krvarenje traje 3-7 dana. Gubitak krvi po ciklusu varira od 100 do 300 ml (prosječno 200 ml). Znanstveno nije utvrđeno da konzumiranje crvenog ili bijelog vina utječe na duljinu i trajanje ciklusa.

Dijeta za debljanje

Pitanje: Visoka sam 165 i imam 46 kg. Molila bih savjet kako se udebljati, nekakav sastav jelovnika ili nešto što bi mi moglo pomoći.

Odgovor: Omjer visine i težine (165/46) daje ITM ispod 20 (16,5) što ukazuje na mršavost. Da bi se udebljali trebate u prehranu pored 3 glavna obroka dodati i 2 međuobroka, obavezno doručkovati (npr. žitarice s punomasnim mlijekom), za užinu pripremiti sendvič s povrćem i voćkom (npr. jabuka, kruška, naranča), za ručak konzumirati ugljikohidrate (tjestenin, rižu, krumpir) uz proteine (meso, riba) uz dodatak "dobrih" masnoća (maslinovo, bučino ulje), te za večeru griz ili žgance. Ne treba zaboraviti ni redovitu fizičku aktivnost kako bi se dobivena masa formirala u mišiće, a ne masti i pravilno oblikovala tijela.

Posljedice pothranjenosti

Pitanje: Dečko i ja se neredovito hranimo u studentskoj kantini, pa je smršavio na 55kg, što mi se čini da je premalo na njegovu visinu od 1,80cm, a bojim se da je zbog toga i sklon virozama.

Odgovor: Omjer visine i težine (1,80 i 55kg) za muškarca predstavlja pothranjenost (BMI 16, normalno 20-25) što tijekom dužeg razdoblja može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih posljedica kao što su pad energije, slabljenje imuniteta i učestalost infekcija, a nerijetke su probavne poteškoće (bolovi u trbuhu, naduvenost, otežana stolica), te slabljenje intelektualnih sposobnosti. U ovakvim slučajevima preporučljivo je uvesti redovite obroke, osobito doručka (mliječni proizvodi, žitarice), zatim ručka (meso i riba kao izvor proteina, krumpir i riža kao ugljikohidrata, te salate) i večere (čaj, keksi) uz dodatak vitamina i minerala (voće i povrće).

Prehrana nakon operacije čira

Pitanje: Nedavno sam imala operaciju čira na želucu i nastojim se hraniti zdravo, ali izgleda da mi je prehrana jednolična, pa vas molim za savjet.

Odgovor: Nakon operacije želučanog čira (ulcus duodeni) poželjno je jesti malo, ali redovito pretežno kuhanu hranu, a izbjegavati prženu i konzerviranu. Od mesa preporučljiva je piletina, te riba uz prilog kuhani krumpir, riža, te tjestenina. Poželjno je zeleno povrće poput graška, brokule, blitve uz dodatak maslinovog ulja, a za desert voćni kompot. Uputno je izbjegavati masnu hranu, ljutu i vruću, te kavu, alkohol i cigarete.

Proljetna detoksikacija

Pitanje: Sada u proljeće primjećujem da imam par kilograma više, pa bi htjela to srediti laganijom prehranom jer mislim da se u obitelji dosta loše hranimo, sa puno mesa, a djeca jako vole slatko.

Odgovor: U vrijeme proljeća preporučuje se nisko kalorična prehrana za razliku od dosadašnje zimske kako bi se organizam oslobodio nakupljenih toksina uslijed mirovanja. Poželjno je uvesti više voća i povrća, osobito sezonskog, poput poriluka, kuhanog i sa dodatkom maslinovog ulja radi boljeg iskorištavanja vitamina i minerala. Piti dosta tekućine, minimalno 1,5-2L prirodne vode, čajeva ili voćnih napitaka. Djeci ponuditi sušeno voće poput marelica, groždica i brusnica ili orašara npr. badema, lješnjaka i pistacija. Pronađite vremena za redovitu rekreaciju neophodnu za regulaciju tjelesne težine.

Vegetarijanstvo i bjelančevine

Pitanje: Počela sam se nedavno hraniti vegetarijanski, međutim budući studiram uglavnom jedem po menzama gdje je slab izbor. Brine me – mogu li na taj način dobiti dovoljno bjelančevina, osim ugljikohidrata.

Odgovor: Vegetarijanska prehrana izbjegava životinjske bjelančevine i zamjenjuje ih biljnim poput soje (tofu, tempeh, natto), zatim seitan tzv. "pšenično meso", kao i gljive (šampinjoni, bukovače, vrganji), a važan je i pravilan unos žitarica i mahunarki. Preporučamo lakto-vegetarijansku prehranu s mlječnih proizvodima (kiselo mlijeko, jogurt, vrhnje), te svakodnevno uzimanje voća i povrća, osobito sezonskog kako biste bili sigurni da uz studentsku prehranu imate dovoljno bjelančevina i energije za rad.

Osteopenija

Pitanje: U visokoj sam životnoj dobi i dijagnosticirana mi je osteopenija. Zanima me koje namirnice su bogate kalcijem kako bi ojačala kosti?

Odgovor: Osteopenija predstavlja blaži oblik osteoporoze, smanjene gustoće kostiju koja se dijagnosticira metodom denzitometrije. Glavni građevni element kostiju je kalcij koji je zastupljen u mlijeku i mliječnim proizvodima (jogurt, vrhnje, sir...), zelenom lisnatom povrću (špinat, blitva...), orašarima (badem, lješnjaci...) i drugdje. Dnevna potreba kalcija je 1000mg, a za starije osobe 1200mg, te po potrebi koristite tablete kalcija, u kombinaciji s magnezijem.