

Promjena kreće od Vas kao pojedinca – odluka o promjeni životnih navika ne mora nužno opteretiti Vaše mjesečne troškove; uz dobru volju i uloženo slobodno vrijeme napredak će biti vidljiv u vrlo kratkom roku! Povećanje tjelesne aktivnosti vježbanjem, zajedničkim šetnjama i boravkom na otvorenom, te raznolikost namirnica, način pripreme i redovitost obroka omogućit će Vam bolju kvalitetu života, a samim time i zadovoljstvo sobom i vlastitim životom.

7 SAVJETA ZA DOBRO TJELESNO ZDRAVLJE

1. Jedite pet obroka dnevno (doručak, užina, ručak, užina, večera); nemojte ih propuštati.
2. Doručak je najvažniji obrok u danu.
3. Hranu konzumirajte polako i uživajte u njoj.
4. Namirnice neka budu sezonske, raznovrsne i raznobojne.
5. Pijte vodu cijeli dan, čak i kada niste žedni. Žeđ je znak dehidracije. Preporučeni dnevni unos tekućine za odraslu osobu se računa kao 0,3 dL/kg tjelesne mase.
6. Imajte kroz dan dovoljno sna i odmora, 6 do 8 sati.
7. Neka Vam tjelesna aktivnost postane dijelom života. Budite aktivni barem 30 minuta dnevno.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr

Što kaže Vaša vaga?

DIJAGNOZA
E65 ILI E66?
(MKB-10)



11.10. Svjetski dan debljine



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

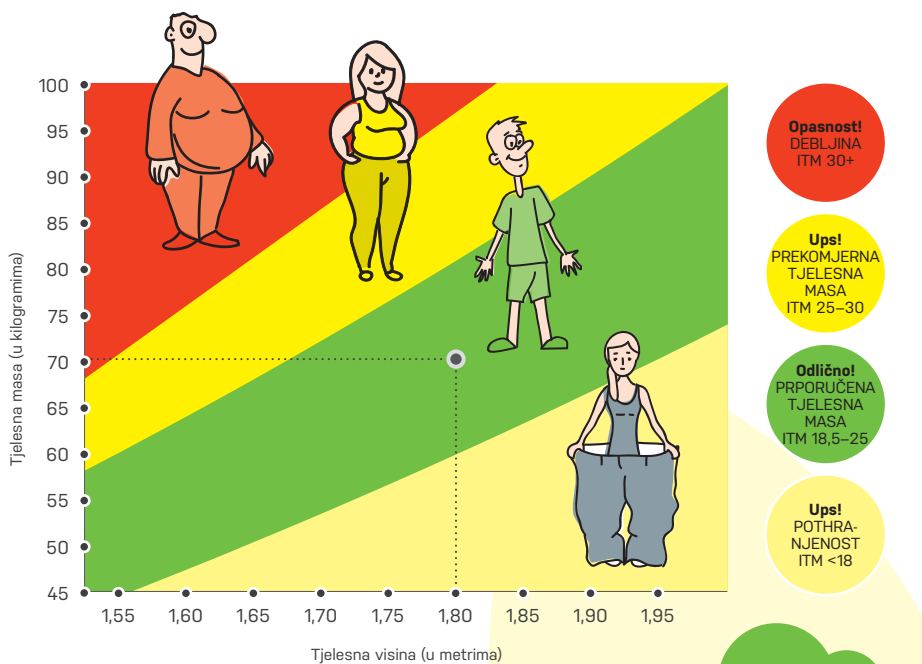
Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

Prekomjerna tjelesna masa (E65) i debljina (E66) u današnje vrijeme više nisu samo uzročnici brojnih kroničnih nezazirnih bolesti globalnih razmjera, već su i same postale medicinske dijagnoze (MKB-10*). Tegobe koje ove bolesti uzrokuju značajno smanjuju kvalitetu života, opterećuju zdravstveni sustav i posljedično dovode do raznih komplikacija i prerane smrti u općoj populaciji.

KAKVO VAM JE STANJE UHRANJENOSTI?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, indeks tjelesne mase (ITM) se računa kao omjer tjelesne mase i kvadrata tjelesne visine (kg/m^2), a na sljedećoj slici pronađite kojoj kategoriji uhranjenosti trenutno pripadate, uspoređujući vlastitu tjelesnu masu i visinu.



● **PRIMJER:** Ako se radi o odraslom muškarcu tjelesne visine 1,80 m i tjelesne mase 70 kg, tada on ima normalnu tjelesnu uhranjenost. Tjelesnu uhranjenost možete izračunati i na sljedeći način: $\text{ITM} = 70 \text{ kg} / (1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}) = 21,6 \text{ kg}/\text{m}^2$

$$\text{ITM} = \frac{\text{tjelesna masa (kg)}}{\text{tjelesna visina}^2 (\text{m}^2)}$$

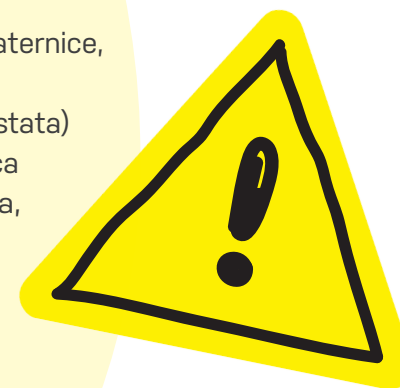
* Međunarodna klasifikacija bolesti, 10. revizija

O problemu prekomjerne tjelesne mase i debljine sve se češće govori, iako su i dalje takva stanja uhranjenosti društveno prihvatljiva, vodeći se narodnim mišljenjem da su punašni ljudi primjer sretnih i zadovoljnih pojedinaca.

Ipak, stvarnost je donekle drugačija. Razni su čimbenici koji utječu na učestalost prekomjerne tjelesne mase i debljine, od kojih su uz genetsku predispoziciju zasigurno najznačajnije loše prehranbene navike (neredovita i neraznolika prehrana, obroci pripremljeni izvan kuće, gotovi proizvodi i sl.) i neredovita i nedovoljna tjelesna aktivnost – **sjedilački način života**.

POVEĆANJE TJELESNE MASE NOSI SA SOBOM RIZIK OD BROJNIH ZDRAVSTVENIH TEGOBA:

- bolesti probavnog sustava
- bolesti srca i krvnih žila
- šećerne bolesti tipa 2
- zloćudnih tumora (u žena: vrat maternice, žučnjaka, jajnici, dojke, crijeva; u muškaraca: crijeva, rektum, prostata)
- kronične opstruktivne bolesti pluća
- psihičkih poremećaja (depresija, poremećaji hranjenja i slično)
- bolesti sustava za kretanje
- kožnih bolesti...



PROMIJENITE SVOJE ŽIVOTNE NAVIKE DANAS I OSIGURAJTE ZDRAVU I SRETNU BUDUĆNOST!