

# Zdrave navike u ishrani – ovako jačate svoje zdravlje



# Hrana je važan dio života

Postoji mnogo načina da se jede dobro i zdravo. Lako je povjerovati da čovjek jede pogrešno i da se prehrambene navike potpuno moraju promijeniti kada se upozna sa svim savjetima iz medija i od ljudi okolo.

Ova brošura se temelji na nordijskim preporukama o prehrani i odgovara većini. Ako imate neku bolest, mogu vam biti potrebni posebni prehrambeni savjeti iz zdravstvenih ustanova.

## ŠTA vi jedete?

Ključ dobrih prehrambenih navika je da se jede zdravo, umjereno mnogo i raznovrsno. Jedući mnogo različite vrste hrane, lakše je unijeti u sebe ono što je tijelu potrebno kako bi se osjećalo dobro.

Slika ispod pokazuje kako mnogi od nas treba da promijene svoje prehrambene navike kako bi jeli zdravije. Male promjene mogu napraviti veliku razliku. To može uključivati dodavanje više voća i povrća ili češći izbor ribe umjesto crvenog mesa.



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön		Alkohol

## [bilden, s. 2:, brokoli, olja, godis:]

POVEĆAJTE	PROMIJENITE	OGRANIČITE
Povrće Mahunarke	Žitarice od bijelog / prosijanog brašna	Žitarice od integralnog brašna
Voće i jagodičasto voće	Puter, masti zasnovane na puteru	Biljna ulja, masti na bazi ulja
Riba i morski plodovi	Masni mliječni proizvodi	Mliječni proizvodi s niskim postotkom masnoće
Orašasti plodovi i sjemenke		Suhomesnati proizvodi Crveno meso
		Pića i živežne namirnice s dodatim šećerom
		Sol
		Alkohol

## KADA vi jedete?

Jedenje doručka, ručka i večere, te užine u neko određeno vrijeme pomaže da se održi red u osjećaju sitosti i da se izbjegne neželjena želja za hranom. Čak i vama kojima je potrebno povećanje težine se preporučuju redovni obroci.

Doručkovanje svakog dana obično dovodi do toga da se i ostali obroci tokom dana uzimaju redovno.

## KAKO vi jedete?

I previše i premalo hrane može da dovede do problema sa zdravljem. Tijelu je potrebna umjerena količina hrane kako bi funkcioniralo.



Model tanjira pokazuje kako se na jednostavan način može dovesti do balansa između različite vrste hrane kad se sastavlja obrok. Hrana ne mora da bude podijeljena kao na slici, već model funkcionira za sve vrste hrane; supe, gulaše, sendviče ili salate.

Ako želite da smršate, možete da uzimate više povrća i smanjite druge dijelove. Ako mnogo trenirate ili želite da povećate težinu, možete da jedete više ugljenih hidrata i možda dodate više masti ili dodate desert.

## Ovdje možete da dobijete savjete i pomoć

Važan prvi korak u promjeni prehrambenih navika je da se postane svjestan toga šta i zašto jedete ili ne jedete. Da li je to zato što ste tužni, umorni, radosni, imate bolove ili vam je dosadno? Ako želite savjete, pomoć ili informacije kako biste promijenili vaše prehrambene navike, pogledajte linkove ispod.

### **Vaš dom zdravlja**

[www.vgregion.se](http://www.vgregion.se)

### **Zdravstveni vodič 1177 – savjetovalište o zdravstvenoj njezi**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **Državni zavod za kontrolu kvaliteta namirnica Livsmedelsverket**

[www.slv.se](http://www.slv.se)

Rizik da dobijete kardiovaskularnu bolest može da se smanji čak 30–50 procenata ako jedete mnogo voća i povrća, ribe, integralnih žitarica, birate dobre masti i ne pijete previše alkohola.

Do jedne trećine svih karcinoma se može spriječiti dobrim prehrambenim navikama, fizičkom aktivnošću i normalnom težinom.

