

## Kako možete da sami proverite da li ste normalno uhranjeni?

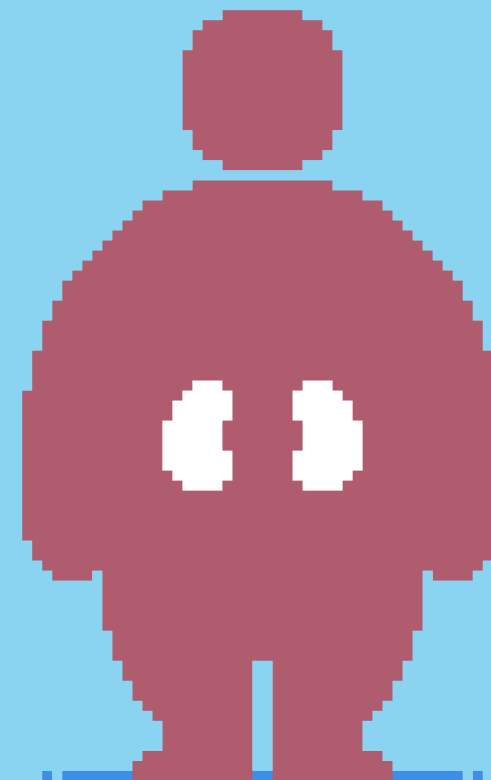
Izračunavanjem indeksa telesne mase (ITM):  
podelite telesnu masu u kg sa kvadratom telesne visine izražene  
u metrima

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{telesna visina (m)}^2$$

Vrednosti ITM	Kategorija
<18.5	neuhranjenost
18.5-25	normalna uhranjenost
25-30	prekomerna telesna masa
30-40	gojaznost
>40	velika gojaznost

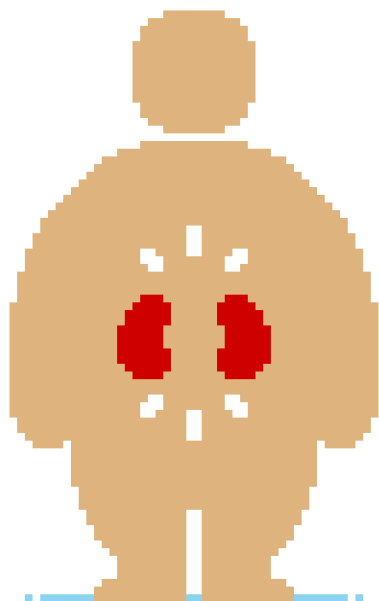


# GOJAZNOST FAKTOR RIZIKA ZA BUBREŽNA OBOLJENJA



Gojaznost povećava rizik za nastanak bolesti bubrega...

**ZAŠTO?**



- kod gojaznih osoba, bubrezi moraju više da rade, filtriraju više krvi da zadovolje potrebe metabolizma koje su kod osoba sa prekomernom telesnom masom i kod gojaznih osoba veće

- indirektno, kroz povećanje rizika za nastanak dijabetesa tip 2, hipertenzije i bolesti srca

**Veća je verovatnoća da će se bolest bubrega razviti kod gojaznih ljudi, uključujući osobe sa dijabetesom i hipertenzijom.**



Kako se rizik za nastanak prekomerne telesne mase i gojaznosti može smanjiti?

## **Pravilnom ishranom i redovnom fizičkom aktivnošću!**

### **Najlakši izbor (izbor koji je najpristupačniji)**

Ljudi mogu:

- da usklade energetske unos sa potrošnjom energije
- da ograniče unos masnoća (masni sirevi, punomasno mleko, majonez, pavlaka, sosovi, namazi, masna mesa, kobasice, salame)
- da povećaju potrošnju voća i povrća (u ovo povrće se ne ubrajaju krompir i ostalo skrobno povrće), kao i mahunarki (pasulj, grašak, sočivo), integralnih žitarica i jezgrastog voća;
- da izbegavaju unos šećera, grickalica, slatkiša i zaslađenih sokova
- da smanje unos kuhinjske soli (<6g/dnevno)
- da prženje i pohovanje zamene kuvanjem, dinstanjem, pečenjem kod pripreme obroka
- da unose dovoljnu količinu tečnosti (2-3 l dnevno- voda, slabomineralna negazirana voda, biljni čajevi i sl.)
- da se uključe u redovne fizičke aktivnosti : 60 minuta dnevno (deca) i 150 minuta nedeljno (odrasli)

**Redovno kontrolišite telesnu masu, krvni pritisak i šećer u krvi!**