

Uzroci gojaznosti

Nasleđe + Navike + Nepravilna ishrana + “loše emocije”

Saveti

Ograničite unos masti i šećera

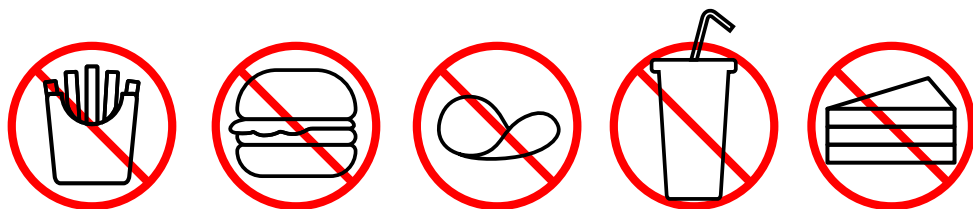
Smanjite unos soli, a umesto nje koristite biljne začine

Povećajte unos voća i povrća (2-3 porcije dnevno)

Pripremajte obrok kuvanjem, dinstanjem na vodi ili pečenjem

Uzimajte između 1,5 i 2 litra tečnosti

(obična voda, negazirana mineralna voda, biljni čajevi, sokovi bez šećera i zaslađivača)



Obratite se za savet i pomoć lekaru
Saznajte da li su vaši bubrezi zdravi

Proverite šećer i masnoću u krvi
Izmerite krvni pritisak



SVETSKI DAN BUBREGA

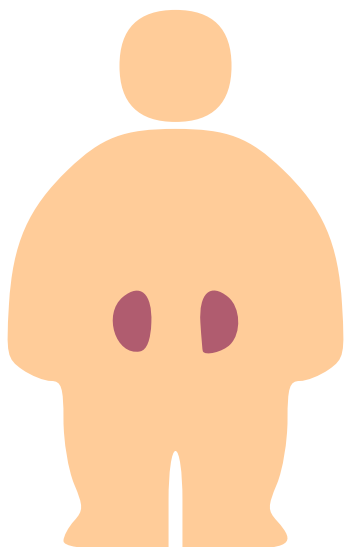
9. mart 2017.

Gojaznost oštećuje bubrege!!!

**ZDRAVO ŽIVI
ZDRAVO SE HRANI
ZA
ZDRAVE BUBREGE!**



Udruženje za kardionefrologiju Srbije www.karnef.org
Institut za javno zdravlje Niš



Gojaznost dovodi do:

- povišenog krvnog pritiska
- bolesti srca, krvnih sudova, mozga ("šlog")
- problema sa disanjem, astmom, alergijama
- stomačnih tegoba i stvaranja kamena u žuči
- oštećenja kostiju, zglobova i pojave gihta
- osećaja umora, glavobolja, neraspoloženja i poremećaja u hormonskoj ravnoteži
- pojave malignih bolesti (karcinom debelog creva, karcinom dojke, karcinom bubrega)
- bolesti bubrega i bubrežne slabosti

Kako možete sami da se informišete o vašoj kategoriji uhranjenosti?

- izmerite telesnu težinu (tt)
- izmerite telesnu visinu (tv)
- izračunajte indeks telesne mase (ITM)

podelite telesnu težinu u kg sa kvadratom telesne visine u m - dobili ste indeks telesne mase

$$\text{ITM} = \text{tt}/\text{tv}^2$$

Vrednost ITM	Kategorija
ITM < 18,5	neuhranjenost
18,5 < ITM < 25	normalna težina
25 < ITM < 30	velika težina
30 < ITM < 40	gojaznost
ITM > 40	velika gojaznost

