

AKTUALNO (HTTP://PROMISE.HR/CATEGORY/IZDVOJENO/) Delta varijante u UK su primili obje d... (https://www.facebook.com/porta.promise)

Promise.hr

UDRUGE ZA MEDIJSKO PROMICANJE ISTINE

(http://promise.hr/)



KAKO ŽIVJETI ZDRAVO U (NE)ZDRAVOM VREMENU (5)

ZABLUDE O ZDRAVOJ HRANI: Oni koji tvrde da sendviči i slatkiši ne mogu biti zdravi, ne govore

NAJNOVIJE ()

Prikaži sve ☰



(http://promise.hr/upravo-cijepljeni-su-generatori-

'Upravo cijepljeni generatori novih rizične bolje štite prebole virus neg cijepljeni!' (http://promise.hi

istinu (<http://promise.hr/zablude-o-zdravoj-hrani-oni-koji-tvrde-da-sendvici-i-slatkisi-ne-mogu-biti-zdravi-ne-govore-istinu/>)

HRVATSKA (HTTP://PROMISE.HR/CATEGORY/HRVATSKA/) 9. srpnja 2021. | Promise.hr ()

<https://twitter.com/share?url=http://promise.hr/zablude-o-zdravoj-hrani-oni-koji-tvrde-da-sendvici-i-slatkisi-ne-mogu-biti-zdravi-ne-govore-istinu/&text=ZABLUDE%20O%20ZDRAVOJ%20HRANI%3A%20Oni%20koji%20tvrde%20da%20sendvi%20ne%20mogu%20biti%20zdravi%20ne%20govore%20istinu/>
[Tweet](#)
[Email](#) [Print](#)

U Hrvatskoj ima oko 100 tisuća onih koji imaju neku vrstu poremećaja u hranjenju, a ne postoji ni referalni centri za te vrste bolesti, niti potpuno educirani stručnjaci za te vrste poremećaja. Jedan od čestih razloga zbog kojih mladi, posebice djevojke dolaze u probleme s poremećajem hranjenja je i prava poplava industrije takozvane 'zdrave hrane' – koja je uz industriju nafte – danas najunosnija industrija na svijetu. No, zdrava i ukusna prehrana međusobno se NE isključuju, iako neke osobe na društvenim mrežama sugeriraju drugačije, navodi Nenad Bratković, jedan od najpoznatijih hrvatskih nutricionista

Piše Dražen Boroš

(<http://promise.hr/wp-content/uploads/2021/07/i-fino-i-zdravo-jpg>)Kroz seriju tekstova (četiri su već objavljena na ovom portalu), pokušali smo ukazati na jedan veliki problem s kojim se danas suočava ljudska populacija – kako u svijetu tako i kod nas. Radi se o problemu **poremećaja hranjenja** koji naročito pogađa adolescente, a upravo je tragična činjenica da je to bolest (koju još uvijek mnogi negiraju i podcjenjuju) s najvišom stopom smrtnosti u psihijatrijskoj praksi.

Iskustva tinejdžerica koje su prošle pakao anoreksije i bulimije (o čemu ste također imali prilike čitati u nekim od prethodnih članaka (<http://promise.hr/nametanje-zdravog-nacina-zivota-odvodi-i-u-smrt->

novih-varijanti-rizicne-bolje-stite-oni-koji-prebole-virus-nego-cijepljeni/)

cijepljeni-su-gene-novih-varijanti-ri-bolje-stite-oni-ko-prebole-virus-nego-cijepljeni/)



(<http://promise.hr/otkako-se-moj-sin-lijeci-od-alkoholizma-laka-sam-kao-pero-jako-grijese-koji-misle-da-je-novac-najvazniji/>)

'Otkako se moj sir od alkoholizma, la kao pero! Jako gri misle da je novac najvažniji' (<http://promise.hr/se-moj-sin-lijeci-od-alkoholizma-laka-kao-pero-jako-gri-koji-misle-da-je-novac-najvazniji/>)



(<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-suicid-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)

Poduzetnik koji je počinio suicid 'povezi' šeficu sesvetske bivšeg šefa Groblja (<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)



(<http://promise.hr/i-domovinski-pokret-te-most-za-prijedlog-vladajućih-prihvaćen-Stečajni-plan-spašena-radna-mjesta-Gredelja>)

I Domovinski pokret te Most za prijedlog vladajućih: prihvaćen Stečajni plan, spašena radna mjesta Gredelja



poremecaji-o-kojima-se-u-hrvatskoj-ne-govori/)) nažalost, pokazuju kako se radi o bolesti koja zapravo nema lijeka i koju je de facto nemoguće izliječiti. Uspjeh je ukoliko se ona uz neku vrstu pomoći stavi pod kontrolu, no osobe koje se suoče s njom, žive i bore se do kraja života.

Upravo je stravično saznanje do kojeg smo došli u razgovoru s ljudima iz rijetkih udruga koje skrbe o takvim osobama, da u Hrvatskoj ima oko 100 tisuća onih koji imaju neku vrstu poremećaja u hranjenju! A ne postoji ni referalni centra za te vrste bolesti a niti potpuno educirani stručnjaci za te vrste poremećaja.

prijedlog-
vladajucih-
prihvacen-stecajni-
plan-spasena-
radna-mjesta-
gredelja/)

(<http://promise.hr/i-domovinski-pokret-te-most-za-prijedlog-vladajucih-prihvacen-stecajni-plan-spasena-radna-mjesta-gredelja/>)

NAJČITANIJE



(<http://promise.hr/zasto-o-ovome-svi-sute-skoro-polovica-umrlih-od-delta-varijante-u-uk-su-primili-obje-doze/>)

"ZAŠTO O OVOME ŠUTE? Skoro polovi umrlih od Delta varijante u UK su p obje doze!"
(<http://promise.hr/o-ovome-svi-sute-skoro-polovica-um-od-delta-varijante-su-primili-obje-doze/>)



(<http://promise.hr/primale-mito-uhicene-sluzbenice-suda-jedna-je-voditeljica-zemljisnognjiznog-odjela-u-sesvetama/>)

PRIMALE MITO? službenice suda; voditeljica Zemlji odjela u Sesvetar
([http://promise.h mito-uhicene-slu suda-jedna-je-vo zemljisnognjizno sesvetama/](http://promise.hr/primale-mito-uhicene-sluzbenice-suda-jedna-je-voditeljica-zemljisnognjiznog-odjela-u-sesvetama/))



SAMOĆA U ZAGI

Jedan od čestih razloga zbog kojih mladi, posebice djevojke (koje čine 90 posto oboljelih) dolaze u probleme s poremećajem hranjenja je i prava poplava industrije takozvane 'zdrave hrane' – koja je uz industriju nafte – danas najunosnija industrija na svijetu. Svakodnevno smo zatrpani svim mogućim vrstama reklama o pripravcima i dodacima u prehrani koji se svrstavaju pod isti nazivnik – 'zdravo'. Mi bismo rekli, u skladu s vremenom u kojem živimo – 'novo zdravo'! I onda nije čudno da se na taj novi ideal zdravog i lijepog najviše i najlakše zakače upravo najosjetljivije skupine u društvu. A sve to na koncu vrlo brzo odvede do neke vrste poremećaja u prehrani koji su – htjeli mi to priznati ili ne – još uvijek velika nepoznanica našega vremena.

Ako je ukusno, ne znači da je nezdravo

Dakle u nedostatku adekvatne zdravstvene pomoći za ove vrste bolesti u Hrvatskoj, posebnu ulogu imaju ljudi poput magistra Nenada Bratkovića, jedan od najpoznatijih hrvatskih nutricionista s kojim smo razgovarali na temu zdrave prehrane i zdravog načina života. Evo što on savjetuje mladim ljudima, posebice adolescentima (koji su doslovce zatrpani industrijom "zdrave" i nezdrave hrane) kako se najbolje i najpravičnije hraniti u današnje vrijeme?

Edukacija i informiranje o zdravoj prehrani kroz konkretne radionice, praćenjem stručnjaka koji daju održive savjete, a ne nužno kroz osobe koje promoviraju zdravu prehranu ističući koncept cheat-obroci i dani 'patnje' u prehrani, najbolji je način, smatra on, da ljudi osvijeste što je što.

„Drugim riječima, zdrava i ukusna prehrana međusobno se NE isključuju, iako neke osobe na društvenim mrežama imaju tendenciju takvom je prikazivati.

Odaberite hranu, a ne industrijski procesuirane namirnice

Konkretno, i sendviči i brzi obroci mogu biti nutritivno vrijedni, ako si dopustimo informacije o njima. Isto vrijedi i za 'slatku hranu'. Osnovna je poruka koristiti hranu, a ne primarno industrijski procesuirane namirnice“, ističe čovjek koji se doslovce svakodnevno u svojoj praksi susreće s problemima mladih i poremećajima u hranjenju.



(<http://promise.hr/samoca-u-zagrebu-mnogi-ni-djecu-ne-vidaju-ljudi-su-se-otudili-no-neki-smisao-pronalaze-u-pomaganju/>)

Mnogi ni djecu ne ljudi su se otuđili smisao pronalaze pomaganju
(<http://promise.hr/u-zagrebu-mnogi-ne-vidaju-ljudi-su-otudili-no-neki-s-pronalaze-u-porr>)



(<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-suicid-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)

Poduzetnik koji je suicid 'povezi' šeficu sesvetske bivšeg šefa Gr
(<http://promise.hr/koji-je-pocinio-povezivao-uh-sesvetske-gru-bivseg-sefa-g>)



Bratković se ne slaže s premisom da je teško odoljeti današnjim izazovima modernog života, a posebno ne sa onim toliko čestim izgovorom da zbog tempa života malo tko može posvetiti više vremena u pripremi kvalitetnih kućnih obroka.

„Tim više jer ljudi u posljednjih godinu i pol više i pretežito rade kod kuće. Alibiji pri prehrani i zdravlju uvijek su bili prisutni, a težnja za prihvaćenjem koncepta “zdrava prehrana mi je neizvediva”, naprosto je neprihvatljiva. U konačnici, zdravlje na kraju skupo košta, jer gotovo uvijek kada se nešto dogodi, a u praksi nerijetko radimo s teškim dijagnozama, tada se redovito pronađe vremena za sve. Dakle, stvar je prioriteta, senzibilizacije i pravovremenog razumijevanja za ono prioritetnije. Što nužno ne znači ‘gubitak’ vremena, naglašava magistar Bratković.

Alarmantni podaci

No postoji još cijeli niz problema vezanih uz zdravu hranu i zdrav način života. Jedan od njih je usporedba zdravlja naših građana u odnosu na primjerice razvijeniji dio Europe s kojim se volimo uspoređivati. (http://promise.hr/wp-content/uploads/2021/07/hamburger-2683042_1920.jpg)

„Statistički podaci o debljini i prekomjernoj tjelesnoj težini“, kaže on, „vrlo su alarmantni u usporedbi s ostalim zemljama, ako polazimo od pretpostavke da smo dio EU i dio tog ‘razvijenog’ dijela svijeta gdje osnovna egzistencija – osnovne ljudske potrebe nisu ugrožene. Iz epidemioloških podataka i mnogobrojnih studija znamo kako s ekonomskom razvijenošću i smanjenim tjelesnim kretanjem, bolje plaćenim poslovima u sedentarnom načinu života postoji korelacija s lošijim prehrambenim izborima, i samim time nepovoljnim statusom uhranjenosti (debljinom i preuhranjenošću)“, upozorava Bratković i dodaje kako unatoč mnogobrojnim naporima i konkretnim javnozdravstvenim i privatnim edukacijskim projektima, a neke od njih provodi i on osobno (NutriKlinika simpoziji Integrativan pristup zdravlju), postoji mnogo prostora za bolje prihvaćenje i suradnju s ostalim, glavnim stručnjacima u području zdravstva kada je u pitanju uvažavanje mišljenja struke u liječenju a posebice prevenciji bolesti koje su uzrokovane (ne)zdravom prehranom a takvih je većina danas.

„Iako se situacija značajno mijenja i mnogi stručnjaci dolaze do samoinicijativnog zaključka kako su prehrana i nutricionizam kao znanost važna karika u očuvanju i poboljšanju javnog zdravlja ljudi, još uvijek postoji veliki prostor za napredak“, zaključuje jedan od najutjecajnijih hrvatskih nutricionista.





FOTO: Pixabay; Facebook

UMIRE ih 20 POSTO, no u RH tu bolest ne liječe: 'Toliko puta htjela sam odustati u toj borbi bez kraja!' (<http://promise.hr/umire-ih-20-posto-no-u-rh-tu-bolest-ne-lijece-toliko-puta-htjela-sam-odustati-u-toj-borbi-bez-kraja/>)

ZAŠTO SE OVO SKRIVA: Zbog neliječenja poremećaja u prehrani, u RH svaki tjedan umre jedna osoba! ([http://promise.hr/zasto-se-ovo-skriva-zbog-nelijecenja-poremecaja-u-prehrani-u-rh-svaki-tjedan-umre-jedna-osoba/](http://promise.hr/zasto-se-ovo-skriva-zbog-neljecenja-poremecaja-u-prehrani-u-rh-svaki-tjedan-umre-jedna-osoba/))

(tekst je peti dio novinarskog projekta financiranog od strane Agencije za elektroničke medije)



Komentari

- 👉 [slatko 1](http://promise.hr/tag/slatko/) (<http://promise.hr/tag/slatko/>) [fino 1](http://promise.hr/tag/fino/) (<http://promise.hr/tag/fino/>)
- [nutricionist 1](http://promise.hr/tag/nutricionist/) (<http://promise.hr/tag/nutricionist/>)
- [poremećaj hranjenja 1](http://promise.hr/tag/poremecaj-hranjenja/) (<http://promise.hr/tag/poremecaj-hranjenja/>)
- [Nenad Bratković 1](http://promise.hr/tag/nenad-bratkovic/) (<http://promise.hr/tag/nenad-bratkovic/>)
- [anoreksija 4](http://promise.hr/tag/anoreksija/) (<http://promise.hr/tag/anoreksija/>) [zdrava hrana 3](http://promise.hr/tag/zdrava-hrana/) (<http://promise.hr/tag/zdrava-hrana/>)
- [top 1631](http://promise.hr/tag/top/) (<http://promise.hr/tag/top/>)

© Promise.hr

[Naslovnica](http://promise.hr/) (<http://promise.hr/>) • [O nama](http://promise.hr/o-nama/) (<http://promise.hr/o-nama/>) • [Impressum](http://promise.hr/impressum/) (<http://promise.hr/impressum/>) • [Uvjeti korištenja](http://promise.hr/uvjeti-koristenja/) (<http://promise.hr/uvjeti-koristenja/>) •

[f](https://www.facebook.com/portal.promise) (<https://www.facebook.com/portal.promise>)

