

Aktualno o nutricionizmu i dijetetici



Piše: doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinički nutricionist, KBC Zagreb

U Zagrebu je od 10. do 11. lipnja 2016. godine u organizaciji Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara održan međunarodni kongres "Nutricionizam i dijetetika 2016" koji je okupio 300 sudionika iz devet europskih zemalja. U više od 40 predavanja tijekom dva dana stručnjaci nutricionizma i dijetetike iz Hrvatske i Europe razmijenili su iskustva iz ovog područja važnog za svakodnevni život i zdravlje potrošača.

Jedan od ciljeva Kongresa je promicanje struke nutricionista i dijetetičara, budući da profesija nutricionista i dijetetičara u zdravstvenom sustavu još uvijek nije odgovarajuće prepoznata. Stoga je Hrvatsko društvo nutricionista i dijetetičara uputilo zamolbu Ministarstvu zdravlja s potpisima približno 200 sudionika za uvrštavanje zanimanja nutricionist/dijetetičar u Uredbu o nazivima radnih mjesta u javnim službama, kako bi se to zanimanje uvrstilo u službene klasifikacije zanimanja. Predsjednica Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara, doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender istaknula je kako je profesija nutricionista i dijetetičara u Republici Hrvatskoj sve više tražena, no potrebno je uvesti je i u službene državne dokumente, budući da se u ovome trenutku rad nutricionista u javnim službama odgovarajuće ne evidentira. U prilog važnosti i rastu zainteresiranosti za profesiju nutricionista i dijetetičara govorila je i zamjenica predsjednice Europske federacije udruženja dijetetičara (EFAD), Annemieke van Ginkel iz Nizozemske. U svojem izlaganju iznijela je i rezultate *cost-effectiveness* analize koja je pokazala kako za svaki euro potrošen na nutricionističko savjetovanje bolesnika društvo natrag dobiva približno od 14 do 63 eura. Ušteda se odnosi na poboljšanje zdravstvenog statusa bolesnika, smanjen trošak za zdravstveni sustav i poboljšanje pro-

duktivnosti populacije. Na europskoj razini, dijetetičari su prepoznati kao zdravstveni djelatnici, a njihov se glas sve više čuje.

Mediterranska prehrana, kao zlatni model pravilne prehrane i dijetoterapije brojnih bolesti današnjice, istaknuta je u brojnim predavanjima.

Na Kongresu su predstavljene brojne uspješne prakse suradnje liječnika različitih specijalizacija s nutricionistima i dijetetičarima u zdravstvenom sustavu. U nekoliko predavanja koja su održali vrsni liječnici i nutricionisti istaknuta je važnost i snaga dijetoterapije u liječenju brojnih bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, metaboličkih bolesti, bolesti bubrega, debljine i glioblastoma.

Na predavanjima su prezentirane aktualne nacionalne europske i američke smjernice za pravilnu prehranu te recentne izmjene u tumačenju smjernica.

Naši istaknuti psihijatri i članovi multidisciplinarnih timova za liječenje poremećaja hranjenja sudjelovali su na panelu o poremećajima hranjenja na kojemu je istaknuta specifičnost i težina problema i pristup pacijentima koji se bitno razlikuje od pristupa drugim pacijentima koji se upućuju na nutricionističko savjetovanje. ■

Više na www.hdnd.hr

HRVATSKO
DRUŠTVO
NUTRICIONISTA
I DIJETETIČARA

2016. – godina mahunarki

Sažetak predavanja dr. sc. Ignaca Kuliera sa 1. međunarodnog kongresa "Nutricionizam i dijetetika 2016"

Zahvaljujući inicijativi opće skupštine OUN i organizaciji za hranu i poljoprivredu FAO, ova je godina, 2016., proglašena – godinom mahunarki. Sve zemlje članice, a među njima i naša, preuzele su obvezu prigodnim manifestacijama obilježiti godinu mahunarki.

Otkako čovjek gaji zemljom, mahunarke (grah, grašak, leća) daju svoj dragocjeni prilog prehrani svim slojevima stanovništva, osobito djeci. Razlog je vrlo jednostavan. Riječ je o izdašnim namirnicama koje utajuju glad i podmiruju sve nutritivne potrebe organizma. Neke od njih, primjerice slanutak, bogat su izvor proteina koji u kombinaciji s drugim izvorima može zadovoljiti i potrebe esencijalnim aminokiselinama. Mahunarke ne sadrže masti, pogotovo ne sadrže zasićene masti, a zbog niske kalorijske vrijednosti imaju veliku dijetetsku vrijednost. Naprimjer, ako osoba s povišenim kolesterolom tri tjedna supstituirala svoje obroke mahunarkama, LDL frakcija može se sniziti za 5 posto. To dobro znaju dijetetičari koji redovito korigiraju prehranu upravo obilnim uzimanjem mahunarki. Uz to, budući da mahunarke ne sadrže gluten, glavni su sastojak u pripremi dnevnih obroka bolesnika koji pate od glutenske enteropatije.

Mahunarke su dio velike obitelji leguminoza koja obuhvaća 600 rodova i unutar njih 13 000 rodova različitih oblika i boja. Poznate su po tome što za vrijeme rasta vežu dušik za tlo, što smanjuje potrebu za umjetnim gnojivom. Prema svim nutritivnim obilježjima mahunarke su zdrava hrana za zdravi planet. Pripadaju niskoglikemijskim namirnicama s malom kalorijskom vrijednosti i pravim bogatstvom u vlaknastoj strukturi, čije su vrijednosti od 7 do 17 g/100 g. Ako uzmemo u obzir da su primjerice kanadske preporuke za muškarce 38 g na dan, a za žene 25 g na dan, nije teško zaključiti da upravo mahunarke mogu dati više od 50 posto dnevnih potreba u vlaknima. Osim toga, mahunarke sadrže topljive i netopljive kompleksne ugljikohidrate koji imaju ulogu balastnog materijala

nužno potrebnog za normalno funkcioniranje crijeva. Sadržaj vitamina i minerala karakterističan je za mahunarke, a kao predstavnik neka nam posluži slanutak u kojemu su zastupljeni svi vitamini B kompleksa, osim vitamina B-12, i količina folne kiseline dovoljna za podmirenje dnevnih potreba i odraslih i djece. Sadržaj željeza (6,29 mg/100 g) i cinka (3,49 mg/100 g) uz ostale izvore mogu biti dovoljni za dnevnu prehranu. Prema tome, zdravstvenu korist od mahunarki ima veliki dio populacije, od vegetarijanaca i vegana preko žena u menopauzi sve do male djece. A kada je riječ o prehrani djece, adekvatno pripremljene mahunarke imaju veliku vrijednost, što preporučuju i FAO i druge organizacije koje provode edukativne programe za mlade majke. Ako se pojedine mahunarke postupno unose u dječje obroke i djeca naviknu na takve obroke, to može biti presudno za njihovo zdravlje i kasniji razvoj.

O potrebi svakodnevnog konzumiranja različitih zaštitnih čimbenika, osobito antioksidansa, nema više nikakve dileme. Traži se povrće u svim bojama: žuto, narančasto, crveno i tamnoplavo. Mahunarke, a među njima osobito crveni grah, zadovoljavaju taj kriterij. Istraživanja antioksidacijskog potencijala pokazala su da je crveni grah visoko na ljestvici i da njegovo redovito konzumiranje iznimno pomaže u zaštiti zdravlja.

Kako bi mahunarke bile ukusne, potrebno ih je odgovarajuće kulinarski obraditi (kuhanjem, pečenjem, u mikrovalnoj pećnici). Mahunarke se mogu pretvoriti u kašu, pastu za mazanje ili u brašno, što pruža brojne mogućnosti za dodavanje u druge obroke osobito kada je to potrebno djeci. Neugodna strana je njihova probava jer uzrokuju plinove u crijevima, što se može spriječiti postupkom namakanja preko noći s tim da se voda od namakanja obvezno baci. Mogućnosti kulinarske pripreme mahunarki su velike, pa primjerice samo za slanutak postoji 250 recepata. ■