



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Pothranjenost i njezin utjecaj na blagostanje

Uvod

Ovaj kratki priručnik će vam pružiti neke dodatne informacije o medicinskim rizicima pothranjenosti.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući ovom priručniku ćete naučiti da pothranjenost može biti loša za vas, ili još gore za vas nego da imate prekomjernu težinu.

Čak i ako je riječ o zdravlju i prehrani mi imamo tendenciju da se usredotočimo više na nedostatke koje nosi prekomjerna težina nego pothranjenost, mora se naglasiti da je pothranjenost ili loša i nekvalitetna prehrana također povezana s određenim zdravstvenim rizicima.

Ovaj resurs ima za cilj pružiti vam znanje o temi BMI, rizike pothranjenosti i borbe s nedostatkom hranjivih sastojaka uzrokovanih pothranjenošću.

Provjera BMI-a

Ako ste zabrinuti da ste možda pothranjeni, najlakši način da to provjerite, je provjeriti svoju indeks tjelesne mase (BMI).

Indeks tjelesne mase mjeri tjelesne masti i obično se koristi kako bi se utvrdilo da li je

tjelesna težina zdrava. BMI izračunava tjelesnu težinu odrasle osobe kao odnos nečije težine do visine.

BMI formula je jednostavna jednakost koju je 1830-ih osmislio belgijski matematičar Adolphe Quetelet i univerzalno je izražen u metričkom sustavu (kg/m²).

$$\text{BMI} = \text{težina (kg)} / [\text{visina (m)}]^2$$

Prema svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) BMI zdrave odrasle osobe trebala bi biti između 18,5 i 25, pa ako je vaš rezultat 18,5 ili manje, to znači da ste pothranjeni.

Naravno, moramo imati na umu da formula nije savršena i višak količine tjelesne masti u slučaju muške osobe, ili niska razinu masnoća u slučaju starijih ljudi s manje mišićne težine. Ipak, ovaj alat je prilično precizan i vrlo koristan kad je u pitanju brzo provjeravanje je li tjelesna masa zdrava.

Želja da se bude pothranjen / mršav

Pothranjeni ljudi mogu se podijeliti u dvije opće skupine: oni koji imaju problema (često medicinskih), koji ih sprječavaju da dobivaju na težini i oni koji su uložili puno truda u gubljenje težine do točke da su pothranjeni.

Prva skupina su obično ljudi s medicinskim pitanjima, fizičke i mentalne

bolesti. U ovu grupu ćemo uključiti i ovisnike o drogama, ljude koji nemaju hrane zbog siromaštva i ljudi čija je pothranjenost uzrokovana njihovim genima i jako brzim metabolizmom. Kao što možemo vidjeti pothranjenost može biti briga za širok raspon ljudi iz različitih društvenih skupina, a jedna stvar koja ih sve povezuje je pothranjenost bez žele biti takvi.

Druga skupina sastoji se uglavnom od mladih djevojaka i žena, koji smatraju da je biti pothranjen atraktivno. U ekstremnim slučajevima to može dovesti do poremećaja prehrane kao što su anoreksija, bulimija itd.

U oba slučaja se pothranjenost nije ni na koji način dobra za naše zdravlje, kao u većini slučajeva određuje nedostatak hranjivih sastojaka uzrokovanih pothranjenošću i može dovesti do više zdravstvenih problema.

Rizici pothranjenosti

Zdravstveni rizici povezani s pothranjenosti uključuju:

- Manjak hranjivih sastojaka uzrokovanih pothranjenošću,
- nedostatak vitamina,
- nedostatak minerala,
- kožni problemi, slaba kosa i nokti,
- anemija
- osteoporoza
- smanjen imunitet,

- Konstantn osjećaj umora,
- plodnost
- nepravilni menstrualni ciklusi,
- rast i razvoj kod djece i tinejdžera,
- povećan rizik od komplikacija uslijed kirurškog zahvata,

Biti pothranjen često znači da ne pružamo našem tijelu hranu da bi radilo ispravno. Ako naše tijelo ne prima određene vitamine i minerale, jednostavno nema materijala za izgradnju jake kose ili noktiju, borbe protiv bolesti ili nam ne može dati energiju. Ako želimo da naše tijelo radi onako kako bi trebalo, moramo se pobrinuti za to i da mu pružimo najbolje gorivo koje možemo – zdravu, vrijednu hranu u pravoj količini.

Liječenje

S obzirom na loš utjecaj koji ima na naše zdravlje kao što je ranije spomenuto, pothranjenost definitivno treba liječiti. Iako se prehrana na bazi brze hrane ili različitih vrsta praznih kalorija čini se kao jednostavan i ugodan način da se dobije nekoliko kilograma to nam neće činiti dobro.

Dobivanje nekoliko kilograma na zdrav način može biti težak zadatak. Bit će lakše ako niste prekomjerne težine zbog psihičkih ili mentalnih uzroka. U tom slučaju jednostavno osvještavajući da jedenje malo više zdrave hrane može puno pomoći ako sljedite nekoliko jednostavnih savjeta što može biti dovoljno za poticanje promjena. Može biti

teži način ako dobivate na težini zbog bolesti ili liječenja, ili lošeg mentalnog zdravlja ili poremećaja prehrane. U tom slučaju trebat će vam stručnjak koji će vam pomoći sastaviti prehranu i pomoći vam da ju slijedite. U nastavku ćete naći neke savjete o tome kako dobiti na težini na zdrav način.

Savjeti o dobivanju težine na zdrav način

- Pokušajte jesti češće obroke, ali se više usredotočiti na jedenje malih količina redovito nego natrpavanjem hrpe hrane od jednom.
- Jedite više grickalica, posebno voća, povrća i orašastih plodova,
- Uključite cjelovite žitarice, voće, povrće, mliječne proizvode, orašaste plodove i sjemenke te proteine u prehranu,
- Budući da pijenje vode može smanjiti apetit, pokušajte piti vodu 30 minuta prije ili nakon obroka.
- Dodavanje sira, orašastih plodova i sjemenki kao preljeva na vaša jela učinit će ih i bogatijima u kalorijama i ukusnijima.
- Nemojte izbjegavati vježbanje jer na ovaj način možete povećati apetit i dobiti na težini dodavanjem mišićne mase u svoje tijelo.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

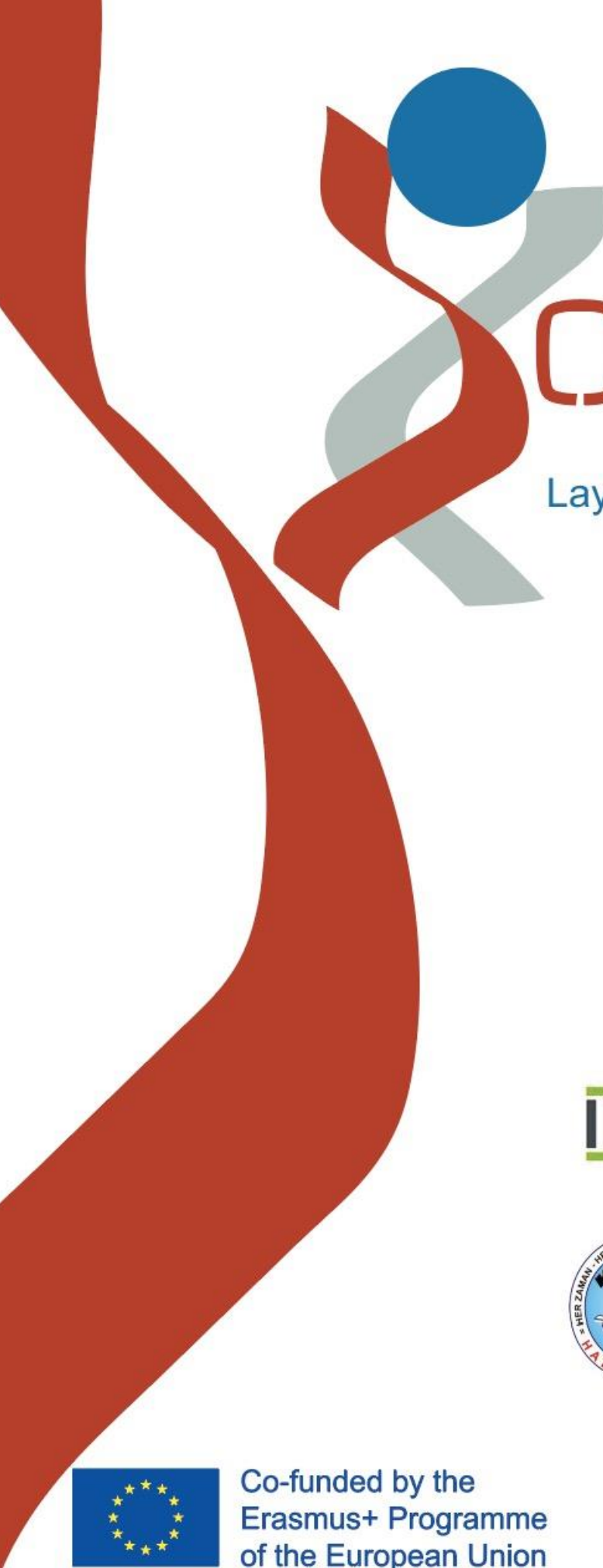
U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi pothranjenost i njezinom utjecaju na naše blagostanje. Kao što danas ljudi imaju tendenciju da se više usredotočiti na problem prekomjerne težine, a tek onda na pothranjenost treba naglasiti da pružanje tijelu premalo hrane također može imati ozbiljne posljedice.

Pregledom ovog priručnika prije svake sesije s grupom pomoći će vam da vodite raspravu s grupom i odgovorite na njihova pitanja tako da provjerite jesu li pothranjeni, kakav utjecaj može imati na zdravlje i kako se nositi s ovim pitanjem.

U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i pokrenete raspravu.

Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s a svojom grupom, možete započeti grupnu raspravu o značenju pothranjenosti.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095