

# Blagdani: èuvajte se

Autor Administrator

Prehrana  
tijekom blagdana

(...) &Scaron;to savjetovati za ove predstojeæe dane? Umjerenost u jelu i piæu. Ne pretjeravati ni u èemu. Hrana je važna, bez hrane nema života. Ali ona ne može biti zamjena za ljubav, za prijateljstvo, za osjeæaj opravdanosti vlastitog postojanja, osjeæaj prihvaæenosti, da život ima smisla(...)

Budite umjereni u jelu i piæu. Ne pretjerujte ni u èemu. Ovi mudri savjeti koji nam dopiru iz nekih starih vremena kao da govore sve. I ne trebaju dodatnog obja&scaron;njenja. Međutim, kako smo vrlo skloni zaboravu i kako nam je hrana èesto zamjena za druge potrebe, koje ne uspijevamo zadovoljiti, èesto se prepu&scaron;tamo pretjerivanju, zbog kojega se onda sreæemo s muènim posljedicama takve prakse.

Na&scaron; organizam je pode&scaron;en za male èe&scaron;æe obroke. I kad se dobro najedemo, za 4 &ndash; 5 sati veæ smo gladni. Za razliku, na primjer od lava, koji odjednom može pojesti veliku kolièinu mesa i onda je miran vi&scaron;e dana.

Nekada davno na&scaron; predak nije ni mogao pretjerivati sve da je htio. Morao je satima i danima hodati da bi na&scaron;ao hranu za sebe i za svoju obitelj. I kad bi mu se posreæilo, kad bi ulovio ne&scaron;to krupnije, onda bi to bila sreæa za sve. Nama je danas mnogo lak&scaron;e: dovoljno je otiæi u prvi supermarket i hrpe hrane su pred nama. Potrebno je samo ponijeti novac. Ili kartice.

Božićni i novogodi&scaron;nji blagdani su pred vratima. Pripreme za nabavku hrane i piæa su

u tijeku. Tijekom godine može biti i ovako i onako, ali u ove dane kuća mora biti puna. Jer, u našoj je tradiciji da sve posebne prigode u životu, posebno one lijepe obilježimo i proslavimo uz pun stol. I ako je moguće uz prijatelje. Prijatelji mogu zatajiti, ali hrane u izobilju mora biti.

**Pretjeravanje u jelu i piću**

tijekom blagdana razlogom je pojačane opterećenosti hitnih službi našega zdravstvenog sustava. Najčešći razlozi za traženje pomoći su tegobe sa strane probavnog trakta - bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje, proljevi, pa kardiovaskularne tegobe, od najblažih do najtežih koje život ugrožavaju, pa stanja opijenosti i trovanja alkoholom. Ne treba ni spominjati one dobro poznate osjećaje umora, prezasićenosti, tromosti, mamurluka, mučnine, glavobolje itd.

**Što savjetovati za ove**

predstojeće dane. Umjerenost u jelu i piću. Ne pretjeravati ni u čemu. Hrana je važna, bez hrane nema života. Ali ona ne može biti zamjena za ljubav, za prijateljstvo, za osjećaj opravdanosti vlastitog postojanja, osjećaj prihvaćenosti, da život ima smisla...

**Koju vrstu hrane preporučiti?**

Koju dijetu? Danas se smatra da je našem organizmu najprimjerenija prehrana mediteranskog tipa, takozvana piramida zdrave prehrane. To jednostavno znači: prehrana s dosta povrća i voća, s proteinima ribljeg porijekla i sa što manje masnoća životinjskog porijekla. Još jednostavnije: svega pomalo, što više voća i povrća, osobito svježeg, meso u manjim količinama, ne pretjeravati sa slasticama, čuvati se teških, pikantnih i masnih jela, razumno s alkoholnim pićima....

**A**  
kada smo već pretjerali? E, onda: postiti. Uz lagane juhe, dobru limunadu, voćni čaj i sl. I ne zaboraviti na tjelesnu aktivnost. Barem lagane šetnje.

**Čestit**  
Božić i sretna Nova godina.

Vaš dr. Ante Ljubić, internist - dijabetolog i endokrinolog