



OPĆA BOLNICA ZADAR  
ODJEL ZA PREHRANU I DIJETETIKU  
Dijetetičko savjetovalište  
Bože Peričića 5, Zadar

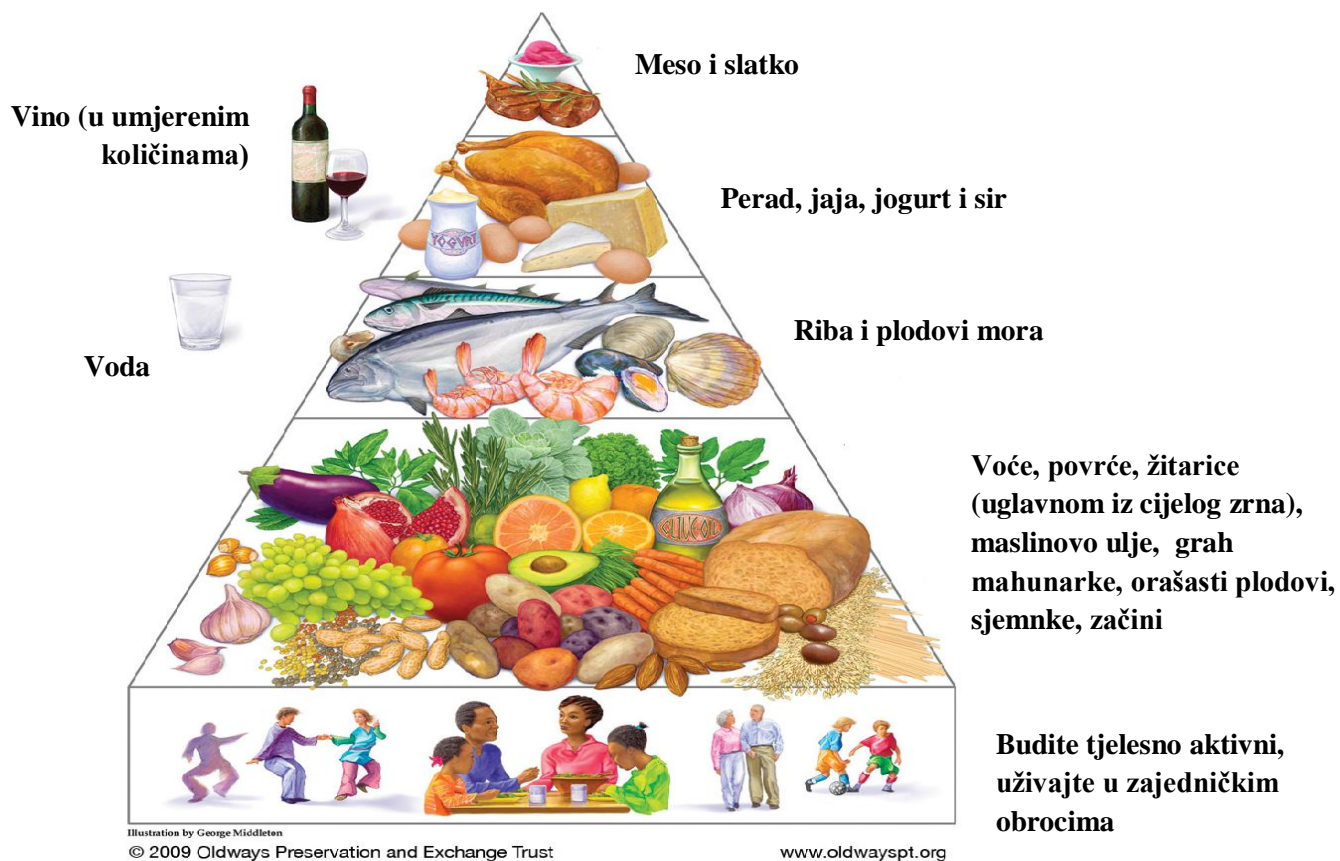
## **SMJERNICE ZA MEDITERANSKU PREHRANU**

Pojam mediteranska prehrana koristi se od sredine 20. stoljeća zahvaljujući rezultatima studije „Sedam zemalja“ o povezanosti prehrane i rizika od kardiovaskularnih bolesti koju je vodio znanstvenik Ancel Keys. Danas se mediteranska prehrana smatra zlatnim standardom pravilne prehrane. Brojna su istraživanja mediteranski način života i prehrane povezale s manjim rizikom od brojnih bolesti. **Ovaj način prehrane preporučuje se dijabetičarima, oboljelima od bolesti srca i krvnih žila, kod kroničnih upalnih bolesti, oboljelima od depresije, pretilim osobama, trudnicama i dojiljima te svima onima koji žele dugovječan život.**

Mediteranska prehrana je 2013. upisana na UNESCO-vu listu nematerijalne svjetske baštine Cipra, Grčke, Hrvatske, Italije, Maroka, Portugala i Španjolske. Ovaj način prehrane na hrvatskom Jadranu, njegovoj obali, otocima i dijelom zaleđa, uvjetovana je ekološkim, klimatskim, povijesnim i kulturnim čimbenicima Mediterana. Mediteranska prehrana, kao i u ostalim zemljama na području Mediterana, očituje se u Hrvatskoj u društvenoj, duhovnoj i materijalnoj sferi svakodnevnog života, te u običajima životnog i godišnjeg ciklusa.

Tradicionalno, mediteranska prehrana karakterizirana je obiljem namirnica biljnog podrijetla (kruh, tjestenina, povrće, voće te maslinovo ulje kao glavni izvor masnoća) uz umjerenu konzumaciju ribe, mesa peradi, mliječnih prerađevina i jaja i izrazito malu količinu crvenog mesa te umjerenu količine vina

## Piramida mediteranske prehrane



Baza piramide mediteranske prehrane naglašava kako je mediteranska prehrana zapravo način života, koji osim pravilne i uravnotežene prehrane uključuje i svakodnevnu tjelesnu aktivnost, zajednička druženja i zajedničke obiteljske obroke.

Što se prehrane tiče, bazu piramide čine žitarice voće, povrće i mahunarke. Voće je izvor tvari koje štite organizam i reguliraju metabolizam. Značajno je i zeleno lisnato povrće bogato željezom i drugim mineralima, mahunarke, te povrće bogato vitaminima, poglavito vitaminom C, provitaminom A i vitaminima iz kompleksa B.

U piramidi vidimo da ugljikohidrati predstavljaju glavninu organskih tvari, te čine najveći dio ljudske prehrane. Dva nezaobilazna elementa mediteranske kuhinje su maslinovo ulje i crno vino, a preporuča se i svakodnevna konzumacija mlijeka i mliječnih proizvoda.

U mediteranskoj prehrani najčešće se konzumiraju riba i perad, a zbog geografske određenosti

sasvim je jasno da su morska hrana i morski plodovi oduvijek sastavni dio jelovnika stanovnika Mediterana.

### **Karakteristike mediteranske prehrane:**

- 1. Svakodnevni unos hrane biljnog podrijetla (voće, povrće, krumpir, kruh i žitarice, grahorice, orašasti plodovi i sjemenke).**
2. Većina žitarica i proizvoda od žitarica zastupljenih u svakodnevnoj prehrani trebaju biti cjelovite i raznovrsne (npr. pšenica, zob, riža, raž, ječam, kukuruz, heljda, proso). Proizvodi žitarica mogu uključivati: cous cous, bulgur, žgance, kruh, tjesteninu, itd.
3. Svakodnevni umjereni unos sira i jogurta, i to onih **s manjim postotkom mliječne masti**.
4. Svakodnevno korištenje **maslinovog ulja**. Plod masline se konzumira uz obroke, a maslinovo ulje se koristi za kuhanje, pečenje, prženje, kao dodatak salatama. Izvor dobrih masti i hranjivih tvari, te fitonutrijenata koji se povezuju sa pozitivnim učinkom na zdravlje.
5. **Orasi, grah, mahunarke i sjemenke su dobar izvor zdravih masti, proteina i vlakana**. Oni daju okus i teksturu mediteranskim jelima. Dio tradicionalne mediteranske prehrane su također bademi, slanutak, indijski oraščić, mahune, lješnjak, grah, leća, pinjoli, pistacio, sezam
6. Dva puta tjedno unos ribe ili peradi (dati prednost ribi) i unos jaja od 0-7 komada tjedno. Plodovi mora koji su se najčešće uključivali u prehrani su kamenice, dagnje i druge školjke, rakovi, škampi, jastozi, kozice, jegulje, iverak, skuše, hobotnice, losos, srdele, brancini, lignje, tuna.
7. Crveno meso se konzumira nekoliko puta mjesečno, u količini koja je manja od 500 g/mjesečno. Po mogućnosti izabrati mršavo meso.

8. Kratka priprema hrane. Koriste se svježije sezonske namirnice, a kod pripremanja obroka, kulinarska obrada je što kraća radi očuvanja vitamina.

9. **Vino se konzumira redovito, ali umjereno.** Pod umjerenom konzumacijom vina za žene podrazumijeva 1,5 dL (1 čaša) na dan i do 3 dL (2 čaše) za muškarce. Oni koji konzumiraju vino trebaju se pridržavati navedenih preporuka, jer u suprotnom, konzumacija vina, dokazano, može više štetiti nego koristiti zdravlju!

10. Minimalno korištenje prerađene hrane (keksi, slatkiši, čokolade, čips).

11. Vrlo mala konzumacija šećera. Rafinirani šećer se koristi u vrlo malim količinama, a kao dobra zamjena preporučuje se med.

12. **Samoniklo jestivo bilje i začini** daju okus i miris hrani, čime se smanjuje potreba za dodavanjem soli ili masnoća pri kuhanju i pridonosi unosu bioaktivnih komponenti. Bilje i začini koji se koriste u mediteranskoj kuhinji: anis, bosiljak, lovor, klinčića, kumin, komorač, češnjak, lavanda, mažuran, metvica, origano, peršin, papar, ružmarin, kadulja, čubar, estragon, timijan, kostriš, komorač, divlji poriluk, ločike, kozja brada, kopriva).

**13. Redovita tjelesna aktivnost**

## PRIMJER JELOVNIKA

Zajuttrak	Kava s mlíjekom Kruh raženi Sírni namaz s lanenním sjemenkama
Doručak	Mandarína Orasi
Ručak	Juha riblja s rižom Pečena riba Blitva s krumpírom Maslínovo ulje
Užína	Jabuka Zobeni keksi
Večera	Tjestenína íntegralna Šalša od rajčice Salata zelena Sír skuta

\*Količina hrane u obrocima ovisi o individualnim energetskim potrebama

***Briga o prehrani je briga o vlastitom zdravlju.***

