

12 korakov do zdravega
prehranjevanja
Priporočila za zdravo
prehranjevanje (CINDI)

V jedi uživajte. Izbirajte pestro
hrano, ki vsebuje več živil rastlinskega
kot živalskega izvora.

Izbirajte živila iz polnovrednih žit in
žitnih izdelkov.

Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo
in sadje. Po možnosti izbirajte lokalno
pridelano.

Bodite telesno dejavni.

Nadzorujte količine zaužite maščobe in
nadomestite večino nasičenih maščob z
nenasičenimi rastlinskimi olji.

Nadomestite mastno meso in mastne
mesne izdelke s stročnicami, ribami,
perutnino ali pustim mesom.

Dnevno uživajte priporočene količine
manj mastnega mleka in manj mastnih
mlečnih izdelkov.

Jejte manj slano hrano.

Omejite uživanje sladkorja in sladkih
živil.

Zaužijte dovolj tekočine.

Omejite uživanje alkohola.

Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.



Prehranska obravnava in
posvet potekata od
ponedeljka do petka, po
predhodnem naročilu
po telefonu:

321 12 35
(med 7:30-8:00
ter 14:45-15:15)

ZL 75 OV 001 Povezava: OP 75 OV 001
Izdaja 01 Z dne: 16. 11. 2016



Ustrezna prehrana je ključna za vzdrževanje normalne prehranjenosti, mišične mase, telesne kondicije in za ohranjanje **kakovosti življenja**.

Je sestavni **del zdravljenja** kroničnih bolezni, saj preprečuje zaplete, ki so povezani s kroničnimi boleznimi, vpliva na zmanjšanje hospitalizacij in dviguje kakovost življenja.

Žal pa ob hitrem vsakdanjem tempu, stresu, različnem delovnem času, boleznih ali kakšnih drugih dejavnikih težko uravnotežimo svoj jedilnik.

Če imate težave povezane s prehranjevanjem, s previsoko ali prenizko telesno maso, se lahko naročite na posvet ali prehransko obravnavo pri kliničnem dietetiku.

Prehranska obravnava in svetovanje poteka individualno. Težave, bolezni, simptomi, ki jih obravnavamo:

- slab apetit
- onkološki bolniki
- sladkorna bolezen
- hranjenje po sondi
- hranjenje po jejunu stomi
 - vegetarijanstvo
- dieta pri bolezni želodca
- obstipacija ali zaprtje
- gastroezofagealni refluks
 - bolezni žolčnika in žolčevodov
- laktozna intoleranca

- celiakija
- alergija na različna živila
- kronična črevesna bolezen (Mb. Chron, ulcerozni kolitis)
 - debelost
- kaheksija (hujšanje)
 - anoreksija
- povišan holesterol



