

# ПРАВИЛНА ИСХРАНА СПАШАВА ЖИВОТЕ

Неправилна исхрана доводи до здравствених проблема као што су болести срца и крвних судова, гојазност, шећерна болест и неке врсте рака, која су водећи узроци обољевања и умирања у европском региону СЗО.

Који су главни разлози за забринутост у 53 земље у Европском региону СЗО?

| ПРЕПОРУКА<br>СЗО   |  | ТРЕНУТНА<br>СИТУАЦИЈА  |
|--|--|--|
| СЗО препоручује<br><b>мање од 5 mg</b><br>на дан   | СО<br>                | <b>0 земаља</b><br>испуњава<br>ову препоруку   |
| СЗО препоручује да засићене<br>масти чине максимално<br><b>10% од дневно</b><br><b>унетих калорија</b> | ЗАСИЋЕНЕ<br>МАСТИ<br> | <b>5 земаља</b><br>испуњава ову препоруку  |
| СЗО препоручује да унос шећера<br>буде мањи од<br><b>5% у односу на</b><br><b>дневни унос калорија</b> | ШЕЋЕР<br>           | у <b>24 земље</b> ,<br>25% дечака, узраста 15 година,<br>свакодневно конзумира<br>зашећерене напитке               |
| СЗО препоручује да индекс<br>телесне масе (ИТМ) буде<br><b>између 18,5 – 25 kg/m<sup>2</sup></b>       | ГОЈАЗНОСТ<br>       | у <b>46 земаља</b> ,<br>више од половине популације је<br>предгојазно или гојазно<br>(ИТМ > 25 kg/m <sup>2</sup> ) |

## Шта може да се уради?

- Применити иницијативе за смањење уноса соли исхраном
- Елиминисати транс масти из исхране
- Промовисати искључиво дојење током првих 6 месеци живота
- Успоставити и унапредити програме за примену правилне исхране у школама
- Ограничити рекламирање хране деци
- Промовисати уочљиве и разумљиве декларације производа
- Обезбедити постојање саветовалишта за исхрану у примарној здравственој заштити
- Обезбедити подршку за терапију гојазности