

HRANA U SLUŽBI ZDRAVOG ŽIVOTA

Dr.sc. Silvija Zec Sambol, doktor integrativne medicine

POREČ, 18.03.2026.

Što znači biti zdrav?



dr.sc. Silvija Zec Sambol
doktor integrativne medicine

ZDRAVLJE • ENERGIJA • CJELOVITOST

The image features two hands, one on the left and one on the right, positioned to form a heart shape. The hands are light-skinned and appear to be of a woman. The background is a soft, out-of-focus green and white bokeh, with a bright sunburst effect in the upper right corner. The text is centered within the heart shape.

**ŠTO STE DANAS
UČINILI
ZA SVOJE
ZDRAVLJE?**

Male odluke koje donosimo svaki dan
grade naše zdravlje sutra.

Koliko Vas je već danas nešto pojelo?

- Zdravlje se stvara u našoj kuhinji
- Najmoćnija medicina često se nalazi na našem tanjuru



Piramida optimalnog zdravlja



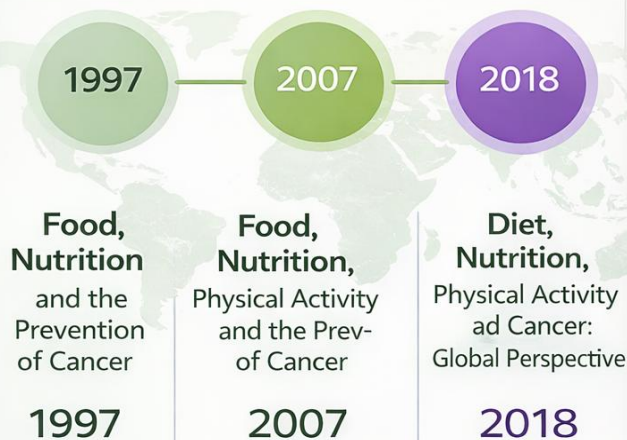
Zašto govorimo o hrani?

- 70% kroničnih bolesti povezano je s načinom života, prema WHO
- Prehrana je jedan od ključnih čimbenika zdravlja
- Hrana je informacija za naše stanice

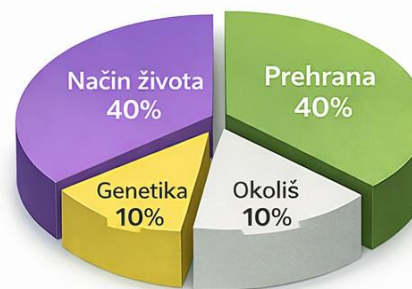
Hrana kao prevencija bolesti

GLOBALNO ISTRAŽIVANJE O PREHRANI I PREVENCIJI KARCINOMA 4 kontinenta • 8 zemalja

WCRF/AICR Global Reports



Utjecaj na zdravlje



Source: WCRF / AICR Global Cancer Prevention Reports

Čak 80% čimbenika koji utječu na rizik kroničnih bolesti povezani su s načinom života i prehranom.

Paradoks modernog društva

- Više medicinskog znanja nego ikada
- Ali više je kroničnih bolesti nego ikada; metaboličke, imunološke i neurološke
- Prehrana se dramatično promijenila

Skrivena pothranjenost

- Višak kalorija ne znači i dovoljno nutrijenata
- Česti manjkovi:
 - magnezij- regulacija živčanog sustava
 - vlakna- hrana za mikrobiom
 - omega-3- protuupalni učinak
 - vitamin D- imunološka reakcija

I gdje počinje zdravlje?

ZDRAVLJE POČINJE U CRIJEVIMA



70-80%
IMUNITETA
nalazi se u crijevima



CRIJEVA I MOZAK
povezani su



METABOLIZAM
& ENERGIJA



MIKROBIOM
je temelj zdravlja



HORMONI
& EMOCIJE
ovise o crijevima



UPALA
ZAPOČINJE
u crijevima

KADA NJEGUJEMO CRIJEVA,
NJEGUJEMO TEMELJ ZDRAVLJA CIJELOG ORGANIZMA.



Mikrobiom – ekosustav u crijevima

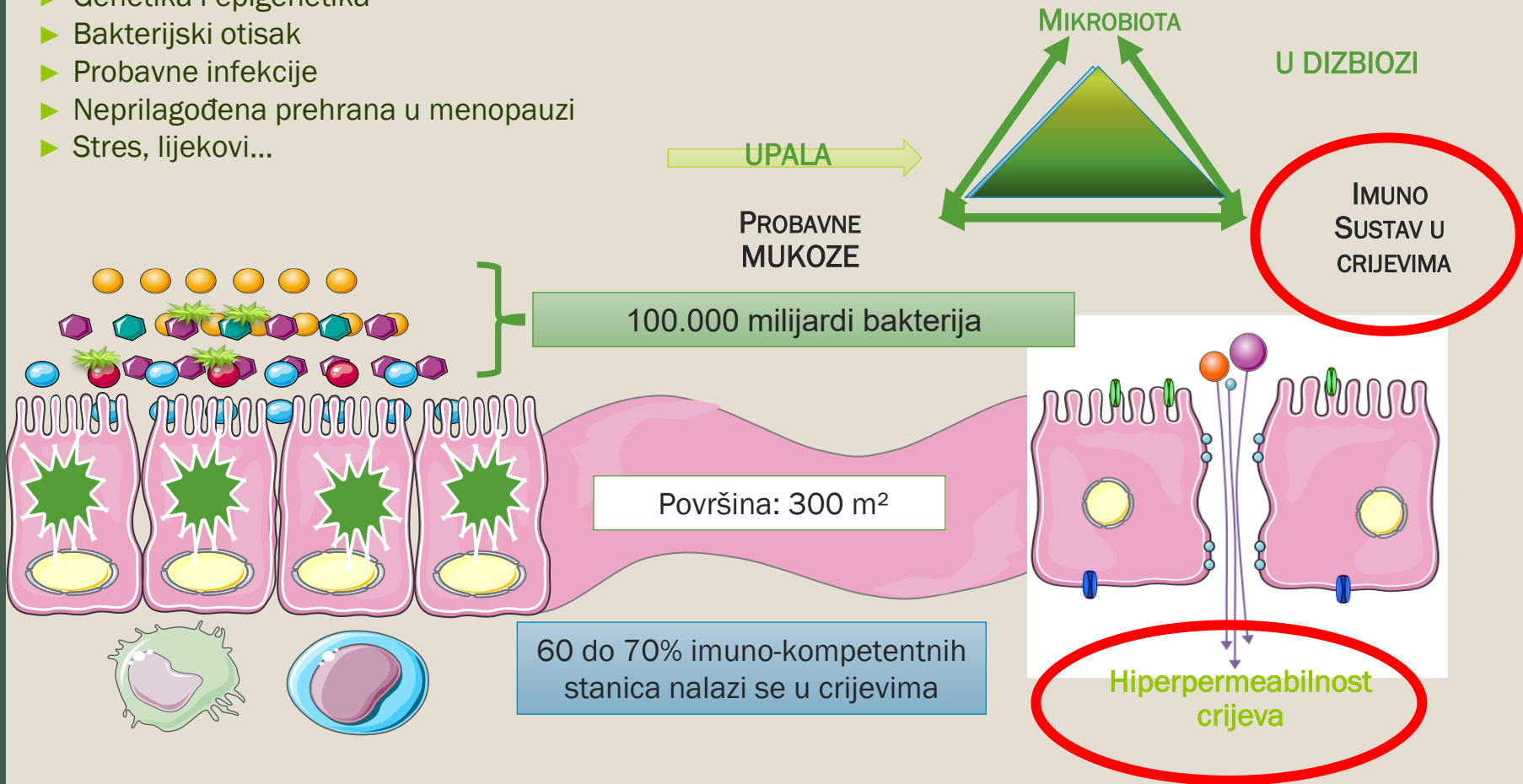
- MIKROBIOTA - trilijuni mikroorganizama; bakterija, virusa, gljivica i drugih mikroba – koji zajedno djeluju poput **nevidljivog organa** našeg tijela
- MIKROBIOM- ukupni genetski materijal mikroorganizama koji ima utjecaj na:
 - imunitet
 - metabolizam
 - mozak i raspoloženje
 - upalu

Mikrobiom u brojka

- 1,5- 2 kg mikrobioma
- 10 x više nego naših tjelesnih stanica
- Količina gena mikrobioma 100-150 x više od količine gena u svim ljudskim stanicama
- 150-400 vrsta mikrobioma

Crijevni mikrobiom

- ▶ Genetika i epigenetika
- ▶ Bakterijski otisak
- ▶ Probavne infekcije
- ▶ Neprilagođena prehrana u menopauzi
- ▶ Stres, lijekovi...



Funkcije mikrobioma

Zdrav mikrobiom ključan je za:

- pravilnu probavu
- sintezu vitamina
- regulaciju imunološkog sustava
- zaštitu od patogena

Nedavna istraživanja pokazuju njegovu ulogu :
u mentalnom zdravlju kroz os crijeva-mozak,
utjecaj na hormonalnu ravnotežu
i metabolizam.



Znakovi neravnoteže crijevnog mikrobioma i posljedice za organizam



PROBAVNE SMETNJE

Nadutost, plinovi, zatvor ili proljev, sindrom iritabilnog crijeva (IBS), SIBO, učestale želučane tegobe i hijatalna hernija i nepotpuna probava hrane ukazuju na disbiozu.



NEUROLOŠKI SIMPTOMI

Mentalna magla, promjene raspoloženja, anksioznost, depresija i poremećaji spavanja mogu biti posljedica upale uzrokovane crijevnom neravnotežom. Poremećaji koncentracije.



IMUNOLOŠKI PROBLEMI

Česte infekcije, autoimune bolesti, alergije, intolerancije na hranu i kronične upale često su povezane s narušenom ravnotežom crijevne flore.



KOŽNE MANIFESTACIJE

Ekcemi, psorijaza, akne, rozacea i druge kožne tegobe mogu biti vanjski pokazatelji unutarnje neravnoteže u crijevima.

Disbiozu najčešće uzrokuju loša prehrana bogata prerađenim namirnicama, pretjerana uporaba antibiotika, kronični stres, nedostatak sna i okolišni toksini. Kada se naruši ravnoteža između korisnih i štetnih bakterija, stvara se začarani krug koji može dovesti do propusnosti crijevne stijenke i sistemske upale.

Ključne namirnice za obnovu zdravog mikrobioma

Probiotici

Žive bakterijske kulture koje direktno obnavljaju crijevnu floru

- Fermentirane namirnice: kiseli kupus, kimchi, miso, kombucha
- Biljni jogurt s živim kulturama

Polifenoli

Biljni spojevi koji potiču raznolikost mikrobioma

- Bobičasto voće, zeleni čaj, crno vino
- Maslinovo ulje, začinsko bilje, tamno lisnato povrće

Prebiotici

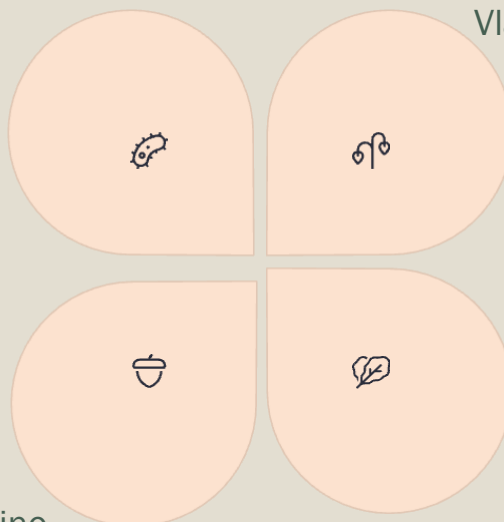
Vlakna koja hrane korisne bakterije u crijevima

- Inulin: cikorija, artičoka, češnjak, luk
- Rezistentni škrob: ohlađeni kuhani krumpir, zelene banane

Antiupalni

Namirnice koje smanjuju upalu i štite crijevnu stijenku

- Omega-3: masna riba, lanene sjemenke, orasi
- Kurkuma, đumbir, borovnica, tamna čokolada



Raznolikost unosa biljnih namirnica ključna je za raznolikost mikrobioma.

Preporuka je konzumirati najmanje 30 različitih biljnih namirnica tjedno, uključujući raznovrsno voće, povrće, mahunarke, orašaste plodove i sjemenke.

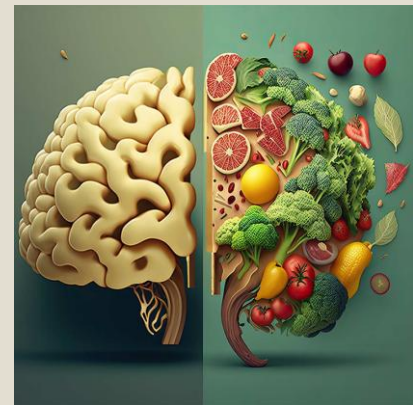
Os crijeva - mozak

- Crijeva i mozak povezani su putem **vagus živca, hormona i imunoloških signala**.
- Mikrobiom sudjeluje u proizvodnji neurotransmitera poput:
 - serotonina
 - dopamina
 - GABA
- Zbog toga mikrobiom može utjecati na **raspoloženje, stres i mentalno zdravlje** i važno je kako hranimo svoj mikrobiom



Zašto je hrana važna za mozak

- Često jedemo hranu koja jača naše mišiće ili nam daje više energije – ali i mozgu je potrebna hrana!
- Postoji širok izbor namirnica koje mogu:
povećati koncentraciju u svakodnevnom životu,
podržati kognitivne funkcije,
pamćenje i raspoloženje
- Hranjivi sastojci i hrana koji pomažu mozgu štite tijelo i krvne žile, a to znači da kada konzumirate zdravu hranu, dajete svom umu odgovarajući podsticaj, a istovremeno vodite računa o zdravlju.



Hrana - energija za mozak

- Unatoč tome što na njega otpada samo dva posto tjelesne težine, mozak troši 20 posto ukupne tjelesne energije.
- Svakog prosječnog dana, mozak sagorijeva oko 320 kalorija podržavajući vitalne funkcije poput održavanja temperature, regulacije disanja i otkucaja srca, kao i mentalne funkcije.
- To je oko 0,3 kilovat sata (kWh) dnevno po prosječnoj odrasloj osobi, preko 100 puta više od onoga što treba tipičnom pametnom telefonu.



- Istraživanje Ewana McNaya iz 2006. otkrilo je da intenzivni mentalni zadaci spaljuju više kalorija od pasivnih aktivnosti poput spremanja kreveta, gledanja televizije i čitanja laganih sadržaja
- Dugotrajan mentalni rad može iscrpiti zalihe glukoze u mozgu i privremeno narušiti sposobnost daljnjeg izvođenja zadataka te vrste
- Tijekom zahtjevnih mentalnih aktivnosti nakupljaju se određene tvari. Jedna od njih je adenozin, koji nastaje kao rezultat razgradnje adenozin trifosfata (ATP), glavnog izvora energije u stanicama mozga
- Nakupljanje adenozina može potaknuti osjećaj umora i pospanosti
- Oporavak, odmor, i pravilna prehrana mogu pomoći u energetskej obnovi, kako bi mozak ostao u optimalnom stanju.



Hrana za mozak



Hrana kao regulator upalnih procesa

- Jedan od ključnih pojmova moderne medicine je **kronična niskogradijentna upala**.
- To je stanje u kojem u organizmu postoji blaga, ali dugotrajna upalna aktivnost.
- Takva upala povezana je s mnogim bolestima:
 - kardiovaskularne bolesti
 - dijabetes tipa 2
 - neurodegenerativne bolesti
 - autoimune bolesti

Protuupalna hrana

Neke namirnice djeluju **protuupalno**, poput:

- maslinovog ulja
- orašastih plodova
- ribe bogate omega-3 masnim kiselinama
- povrća
- bobičastog voća
- začina poput kurkume i đumbira.

■ S druge strane, prehrana bogata:

- rafiniranim šećerima
- trans mastima
- ultra-procesiranom hranom

Može potaknuti upalne procese u tijelu.

Psihologija prehrane

Hrana nije samo fiziološka potreba.

Hrana je i:

- emocija
- navika
- kultura
- društveni ritual.

Mnogi ljudi jedu:

- iz stresa
- iz umora
- iz dosade.

Zato promjena prehrane nije samo pitanje dijete.

Radi se o promjeni odnosa prema vlastitom tijelu.

Psihologija prehrane

Jedna od najvažnijih promjena koje možemo napraviti je razviti **svjesno jedenje**.

To znači:

- jesti sporije
- obraćati pažnju na osjećaj sitosti
- birati kvalitetne namirnice.

Kada jedemo svjesno, hrana ponovno postaje **izvor energije i zadovoljstva**, a ne samo brza potreba.

Svjesno jedenje vraća ravnotežu.

TANJUR OPTIMALNOG ZDRAVLJA

Uravnotežena prehrana za energiju, zdravlje i dugovječnost

1/2
**POVRČE
I VOĆE**

✓
Što više
boja
i raznolikosti



1/4
**CJELOVITI
UGLJIKOHIDRATI**

- Integralne žitarice
- Kvinoja • Heljda
- Zob • Batat



1/4
**PROTEINI
VISOKE
KVALITETE**

- Riba
- Jaja
- Mahunarke
- Orašasti plodovi
- Kvalitetno meso



ZDRAVE MASTI

- ✓ Maslinovo ulje
- ✓ Avokado
- ✓ Sjemenke
- ✓ Orašasti plodovi



PIĆE

- ✓ Voda
- ✓ Biljni čajevi
- ✓ **Izbjegavati:**
Zasladena pića



TEMELJ ZDRAVLJA



SAN



KRETANJE



STRES POD KONTRLOM



HIDRATACIJA

Piramida prehrane za vitalnost

3 temeljne promjene:

- Više prirodne hrane, povrća i voća
- Manje šećera i procesirane hrane
- Više vlakana



5 STUPOVA ZDRAVOG ŽIVOTA

ZDRAVA PREHRANA

- Prirodna hrana
- Raznoliko i antiupalno
- Manje šećera i aditiva



KVALITETAN SAN

- 7-8 sati sna
- Dubok i obnovljiv
- Ritmičan ciklus



TJESLOVNA AKTIVNOST

- Kretanje svaki dan
- Kardio i snaga
- Boravak na zraku



EMOCIONALNA RAVNOTEŽA

- Manje stresa
- Više smijeha
- Zahvalnost i mir



ZDRAV MIKROBIOM

- Vlakna i probiotici
- Fermentirana hrana
- Crjeva – drugi mozak



TEMELJ ZDRAVLJA

Klinička priča – energija

U ordinaciju dolazi žena od 45 godina s kroničnim umorom.

Nalazi su relativno uredni, ali prehrana je bila bazirana na:

pekarskim proizvodima

slatkim napicima

preskakanju obroka.

Uveli smo tri promjene:

pravi doručak

više povrća i proteina

stabilizaciju šećera u krvi kroz vježbanje i rani odlazak na spavanje.

Nakon nekoliko tjedana rekla je nešto vrlo jednostavno:

„Prvi put nakon godina imam stabilnu energiju kroz cijeli dan.”

Ponekad najjednostavnije promjene imaju najveći učinak.

Klinička priča – metabolizam

Pacijent koji je na menagerskoj poziciji s metaboličkim sindromom:

povišen tlak

povišen šećer

višak kilograma.

Najveća promjena bila je smanjenje procesirane hrane, informacija o aditivima, izbjegavanje glutena i šećera, te mliječnih proizvoda.

Zatim rad na emocionalnoj ravnoteži kroz pisanje dnevnika zahvalnosti.

Pacijent je počeo i vježbati te ranije odlaziti na spavanje.

Nakon nekoliko mjeseci:

bolja regulacija šećera

smanjenje težine

bolji lipidni profil.

To pokazuje koliko prehrana i briga o 5 stupova zdravlja može biti terapija.

Klinička priča – crijeva

Mlada žena s: probavnim tegobama čestim infekcijama i kroničnim umorom.

Radili smo na **mikrobiomu**:

više vlakana

fermentirana hrana

manje procesirane hrane

Te odredili prehranu prema njenom testu intolerancije.

Pacijentica je počela vježbati i kvalitetno se hidrirati te uz pomoć dnevnika svjesnog jedenja radila je i na emocionalnoj ravnoteži

Nakon nekoliko mjeseci promjene su bile očite:

bolja probava

rjeđe infekcije

više energije.

To je primjer koliko su crijeva temelj zdravlja, Obnova mikrobioma → bolji imunitet i probava

Poruka za ponijeti

- Upamtite riječ **Z D R A V O**

HRANA U SLUŽBI ZDRAVOG ŽIVOTA

ZDRAVO

Z **Zeleno i prirodno**
više povrća, voća
i cjelovitih namirnica

D **Domaće i minimalno procesirano**
hrana što bliže prirodnom obliku

R **Raznoliko**
što više boja na tanjuru
= više nutrijenata

A **Antiupalno**
maslinovo ulje, riba,
orašasti plodovi, začini

V **Voda**
hidratacija je temelj
metabolizma

O **Osviješteno jedenje**
sporije jesti, slušati tijelo

AKO ZAPAMTITE SAMO JEDNU RIJEČ S OVOG PREDAVANJA,
NEKA TO BUDE – **ZDRAVO.**



dr.sc. Silvija Zec Sambol
doktor integrativne medicine

♥
Hvala na pažnji

*„Zdravlje se ne stvara jednim velikim korakom,
nego malim izborima koje donosimo svaki dan.”*

♥
🌐 www.silvijazecsambol.com.hr

✉ dr.zecss@yahoo.com

☎ 091 5124635

📍 Zametskog korena 36, Rijeka