

NUTRICIONIZAM I DIJETETIKA

PODRUČJE VAŽNO ZA SVAKODNEVNI ŽIVOT I ZDRAVLJE

Na međunarodnom kongresu u organizaciji Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara okupilo se 300 sudionika iz devet europskih zemalja

U Zagrebu je od 10.-11. lipnja 2016. održan međunarodni kongres "Nutricionizam i dijetetika 2016." tijekom kojega su, kroz više od 40 predavanja, stručnjaci s područja nutricionizma i dijetetike iz Hrvatske i Europe, razmijenili iskustva u tom području važnom za svakodnevni život i zdravlje potrošača.

Jedan od ciljeva kongresa je promicanje struke nutricionista i dijetetičara, budući da još uvijek nije adekvatno prepoznata u okviru zdravstvenog sustava. Stoga je HDND uputilo zamolbu Ministarstvu zdravlja s potpisima približno 200 sudionika, za uvrštavanje zanimanja nutricionist/dijetetičar u Uredbu o nazivima radnih mjesta u javnim službama, da bi se to zanimanje uvrstilo u službene klasifikacije zanimanja.

Predsjednica HDND-a, doc.dr.sc. Darija Vranešić Bender istaknula je da je profesija nutricionista i dijetetičara u Hrvatskoj sve više tražena, no da ju je potrebno uvesti i u službene državne akte, budući da se u ovome trenutku rad nutricionista u javnim službama ne evidentira adekvatno.

U prilog značaju i rastu interesa za profesiju nutricionista i dijetetičara govorila je i zamjenica predsjednice Europske federacije udruženja dijetetičara (EFAD) Annemieke van Ginkel iz Nizozemske. U svojem izlaganju pokazala je i rezultate *cost-effectiveness* analize koja je pokazala da za svaki euro utrošen na nutricionističko savjetovanje bolesnika, društvo dobiva natrag približno 14-63 eura. Ušteda se odnosi na poboljšanje zdravstvenog statusa bolesnika, smanjeni trošak za zdravstveni sustav i poboljšanje produktivnosti populacije. Na europskoj razini, dijetetičari su prepoznati kao zdravstveni djelatnici, a njihov glas sve se više čuje.

Kroz brojna predavanja, kao zlatni model pravilne prehrane i dijetoterapije brojnih bolesti današnjice istaknuta je mediteranska prehrana.

Na kongresu su prikazane brojne uspješ-



AUTOR ČLANKA

Branimir Batinica, dipl.polit.

ne prakse suradnje liječnika raznih specijalizacija s nutricionistima i dijetetičarima u zdravstvenom sustavu. U nekoliko predavanja istaknuta je važnost i snaga dijetoterapije u liječenju bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, metaboličkih bolesti, bolesti bubrega, debljine i glioblastoma. Jedna sekcija bila je posvećena mikrobioti kao sve važnijem "virtualnom organu", a u više predavanja je bilo riječi i o sigurnosti i kvaliteti hrane.

Kroz nekoliko predavanja prikazane su aktualne nacionalne europske i američke smjernice za pravilnu prehranu te recentne izmjene u tumačenju smjernica.

Kao ključni nutrijenti od javnozdravnog značaja prepoznati su sol, dodani šećer i trans-masne kiseline. Budući da se u Hrvatskoj već dugi niz godina kroz strateške planove i inicijative radi na osvježavanju problema prekomjernog unosa soli, posebni je značaj stavljen upravo na tu temu. Na primjeru jedne hrvatske mesne industrije pokazano je kako je moguće smanjenje udje-

la soli od čak 25% u cijeloj kategoriji mesnih prerađevina, što ima značaj i na populacijskoj i javnozdravstvenoj razini.

Unatrag dvadesetak godina studije kontinuirano pokazuju da je znatno važnija kvaliteta unesenih masti u prehrani od kvantitete, a kao apsolutno štetne prepoznate su trans-masne kiseline koje nastaju hidrogeniranjem biljnih ulja. Štoviše, američki FDA objavio je kako se trans-masne kiseline više ne nalaze na GRAS listi (*Generally Recognized as Safe*) a Danska ih je u potpunosti zabranila zakonom. Konzumacija trans-masnih kiselina u Hrvatskoj značajno je snižena unatrag posljednjih 10 godina zbog tehnoloških inovacija u proizvodnji margarina, međutim, još je uvijek potrebno uvesti izmjene u recepture proizvoda koji sadrže djelomično hidrogenirane masti, poglavito u skupini pekarskih i konditorskih proizvoda. Važnost razmatranja ukupnog unosa dodanog šećera posebno je istaknuta kroz američke smjernice, a na američkim deklaracijama bit će obvezno navođenje dodanog šećera da bi potrošači imali jasnu informaciju o sadržaju dodanog šećera u proizvodu.

Na kongresu su prikazane i neke od nutritivnih dilema u pedijatriji, od rastućeg problema alergija na hranu, mogućnosti primarne prevencije celijakije, primjene probiotika i nutritivnog statusa djece. Stručnjaci su pokazali da djeca s alergijama, unatoč nadzoru dijetetičara, bilježe nižu tjelesnu masu i niža su rastom bez obzira na broj i vrstu prehrambenih alergena.

Nutricionizam je vrlo atraktivna znanost, ali i polje na kojem se često susrećemo s kontroverzama, posebice kada je riječ o prehrani sportaša, ostatcima pesticida i zadržavanju nutritivnih svojstava u konzerviranoj hrani, blagotvornom utjecaju umjerenе konzumacije alkohola i brojnim drugim temama o kojima se govorilo i na ovom kongresu.