

Prehrambena (r)evolucija

Food (r)evolution

Ana Miščančuk, bacc. med. techn.;

Barica Maričić, med. sestra

Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice, Zagreb, Klinika za tumore, Odjela za onkološku kirurgiju glave i vrata, Ilica 197, 10 000 Zagreb, Hrvatska

Unazad nekoliko desetljeća stručnjaci iz područja prehrane publiciraju velik broj studija o vrsti hrane i načinu prehrane koja je najbolja za populaciju. Posebice se istražuje problematika o epidemiji debljine koja je u stalnom porastu u zemljama s visokim bruto društvenim proizvodom, a u velikom je obimu prisutna u populaciji mladih naraštaja u Republici Hrvatskoj.

Rasprave što je zdravo jesti, a što nije, sve su većeg obima i nikada nije bilo toliko neslaganja i različitih mišljenja. Pojam „zdrave“ prehrane nerijetko se povezuje s uporabom/konzumacijom nemasnih [*engl. light*] proizvoda i vegetarijanstvom, te povećanim unosom žitarica, voća i povrća, te se savjetuje ograničena konzumacija crvenog mesa, jaja i punomasnih mliječnih proizvoda.

Unatoč napretku medicine i farmacije u općoj populaciji ne verificira se poboljšanje stupnja zdravlja. Štoviše, nikada u povijesti nije bilo većeg broja kroničnih bolesti, iako se na tržištu lijekova kontinuirano pojavljuju novi, „pametniji“ lijekovi i njihova potrošnja je u stalnom porastu. Svemu gore navedenom usprkos nema naznaka da se epidemija debljine, kao i drugih tzv. „modernih bolesti“, zaustavlja ili barem usporava. Zadnjih desetljeća, otkako znanstvene institucije preporučuju nove prehrambene smjernice, a prehrambena industrija nametnula je uporabu procesuirane hrane i lijekova, povećao se obim raznih „modernih“ bolesti. Naime, povećana je učestalost probavnih tegoba i crijevnih bolesti, alergija i intolerancije hrane, dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, malignih bolesti, a i autoimune bolesti značajno su povećane incidencije te u nekim zemljama imaju razmjere epidemije.

Mnogi ljudi, iako kod istih nije verificirano postojanje kronične bolesti, osjećaju se kronično loše i navode postojanje raznih tegoba koje im narušavaju kvalitetu života. Nadutost, težina i bolovi u trbuhu, neuredna stolica, ovisnost ili prekomjerna žudnja za hranom ili slatkijima, kronični umor, nesanica, nagle promjene raspoloženja, kožne promjene i borba sa smanjenjem tjelesne težine učestali su simptomi u općoj populaciji.

Moramo li prihvatiti neugodne simptome kao našu svakodnevnicu? Hoćemo li zaista odmahnuti glavom i popiti još jedan novi farmaceutski proizvod jer baš on umanjuje naše tegobe? Moramo li doista uzimati lijekove da bismo se održavali na životu? Jesmo li ikada osvijestili da nam je industrijski razvoj nametnuo vrstu hrane koja nikada ranije u povijesti nije postojala?

Nova saznanja publicirana u recentnim studijama objašnjavaju pozadinu opisanog paradoksa u kojem živimo. U radu se objašnjavaju verificirane činjenice koje su publicirane od davnina, ali smo na njih zaboravili u današnjem ubrzanom životu s prevelikom količinom informacija.

Ključne riječi: prehrana • industrijski razvoj • hrana • nuspojave

Keywords: nutrition • industrial development • food • side effects