

## ***Poster 22. - Osobitosti savjetovanja o zdravoj ishrani***

Ena Grbović

Institut za javno zdravlje Crne Gore

Prema FAO/WHO World Declaration on Nutrition (1992) osiguranje dovoljne količine raznovrsne, zdravstveno sigurne hrane osnovno je ljudsko pravo. Zadovoljenje nutritivnih potreba i osiguranje zdravstvene sigurnosti hrane važni su čimbenici u prevenciji nastanka čitavog niza bolesti i poremećaja. Stoga su zdrava prehrana i sigurnost hrane uvjet postizanja, održavanja i unapređenja zdravlja ljudi.

Pravilna prehrana je preduvjet dobrog zdravlja. Pravilan izbor namirnica i balans unijete i potrošene energije je put kvalitetnog života.

Što se tiče trenutne situacije, u Crnoj Gori ne postoji uspostavljen nacionalni sustav za praćenje stanja u prehrani. Postotak pretilih djece školskog uzrasta je dosta visok i zahtjeva kontinuiranu edukaciju i daljnje istraživanje. Evidentan je trend smanjenja bavljenja fizičkom aktivnošću više puta tjedno. Konzumiranje alkohola je zastupljeno u visokom postotku kod opće populacije, a posebno je zabrinjavajuća situacija kod adolescenata. Ako se ne poduzmu potrebne mjere prevencije, pretilost će zauzimati sve značajnije mjesto u morbiditetu i mortalitetu.

U okviru Instituta za javno zdravlje Crne Gore - Centra za kontrolu i prevenciju bolesti, postoji Savjetovalište za prehranu u kojem rade dva liječnika - nutricionista s medicinskim sestrama. Osnovni cilj ovog savjetovališta je liječenje pretilosti kod stanovništva kao i savjetovanje u okviru zdrave prehrane i zdravih stilova života. Za liječenje gojaznosti, značajnu ulogu ima stručno osoblje koje je na raspolaganju pacijentu, i koje može svojim stručnim savjetima pomoći u značajnoj mjeri u rješavanju ovog zdravstvenog problema.

Vrlo značajnu ulogu imaju preventivni programi koji moraju biti usmjereni prema obitelji, školi i javnim medijima. Preventivni programi moraju obuhvatiti obitelj: stil života, prehrambene navike i fizičke aktivnosti. Multidisciplinarni pristup je od velikog značaja.

Ključne riječi: prehrana, savjetovalište, zdravlje, stilovi života