CC BY NC

FUNKCIONALNA HRANA U PREVENCIJI BOLESTI

[1] **Sandra Domjanić Drozdek**

[1] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Moderna zdravstvena skrb usmjerena je na prevenciju, a potencijal koji funkcionalna hrana ima u očuvanju ljudskog zdravlja posljednjih je godina predmet multidisciplinarnih istraživanja te privlači sve veći znanstveni i javnozdravstveni interes.

Funkcionalna hrana, osim osnovne nutritivne vrijednosti, sadržava i bioaktivne sastojke kao što su antioksidansi, vitamini, elementi u tragu, probiotici i prebiotici koji mogu modulirati fiziološke funkcije pojedinog organa ili cijeloga organskog sustava i doprinijeti prevenciji različitih bolesti te tako imati povoljan učinak na zdravlje. Budući da ima važnu ulogu u smanjivanju rizika od nastanka bolesti, funkcionalna hrana u 21. stoljeću izaziva posebno zanimanje kod kroničnih bolesti – krvožilnog sustava, dijabetesa tipa 2, pretilosti, karcinoma, bolesti imunosnog i probavnog sustava, upravo zbog njihove učestalosti povezane sa suvremenim životnim navikama čovjeka. Funkcionalna hrana može se podijeliti u nekoliko kategorija: prirodna i neobrađena, primjerice voće, povrće, orašasti plodovi i cjelovite žitarice, te obogaćena, izmijenjena i poboljšana hrana koja se redovito unosi u okviru raznolike prehrane, u razinama koje su dokazano učinkovite prema zadanim standardima.

Razumijevanje mehanizama djelovanja funkcionalne hrane ključno je za ostvarivanje zdravstvene koristi i zahtijeva suradnju stručnjaka iz različitih područja – nutricionista, liječnika, prehrambene industrije te obrazovnog sustava i javnozdravstvenih institucija. Zajednički je cilj dostupnost takvih namirnica i proizvoda krajnjem korisniku na dobrobit društva u cjelini. Raste broj znanstvenih dokaza koji govore u prilog pozitivnih učinaka funkcionalne hrane, stoga je i u budućnosti potrebno osnaživati ideju o važnoj ulozi prehrane u promicanju zdravlja.

Ključne riječi: funkcionalna hrana, prevencija, bolest

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Sandra Domjanić Drozdek
E-pošta: sandra.domjanic-drozdek@zvu.hr