

## Naslov: Prehranski dodatki

### Teoretične vsebine:

Nada Rotovnik Kozjek: Ni nadomestka, ki bi bil boljši od normalne prehrane

**Kaj je zares zdrava prehrana? Kaj naj jedo športniki, rekreativni in profesionalni? V vsej poplavi proizvodov prehranske industrije, ki naj bi bili zdravi, si ljudje poskušajo odgovoriti na taka in podobna vprašanja. O tem veliko ve dr. Nada Rotovnik Kozjek, predsednica slovenskega ter članica evropskega in ameriškega združenja za klinično prehrano, obenem pa tudi zdravnica slovenske veslaške reprezentance. O tem, kaj je pametno jesti, je nedavno govorila na kongresu o športni prehrani na medicinski fakulteti. Razveselila se je pogleda na dolgo vrsto študentov pred predavalnico, preden je začela pogovor.**



»Če hočemo dobro svojemu zdravju, moramo najprej narediti red pri temeljih, to je osnovni prehrani,« je prepričana Nada Rotovnik Kozjek. (Foto: Luka Cjuha)

### INTERVJU

**Andraž Rožman**

22. april 2015 30. april 2015 9:32

#### **Kaj menite o raznih prehranskih dodatkih?**

Dopolnila k prehrani se uporabljajo, ko nimamo dostopa do normalne hrane ali ko je iz normalne prehrane nemogoče dobiti dovolj primernih hranil, ki jih nekdo potrebuje. V tem primeru je uporaba prehranskih dodatkov upravičena. Za splošno populacijo to

zelo redko pride v poštev. Če pa že, je dobro, da se prej posvetujejo in ugotovijo, kako je morebiti bolj smiselno rešiti prehranski problem.

### **Ampak ljudje kar precej posegajo po dodatkih...**

Takšna je nastavitev naše družbe – hitro posežemo po dopolnilih. Toda če hočemo dobro svojemu zdravju, moramo najprej narediti red pri temeljih, to je osnovni prehrani.

### **Verjetno je treba preceniti, kaj je zares zdravo in kaj je tisto, kar nam kot zdravo ponuja industrija?**

Problem je v tem, da je izraz zdrava prehrana močno zlorabljen. Hrana nam dovaja energijo in posamezne substrate, da lahko živimo. Neuravnoteženost v prehrani vodi v motnje presnove, v stradanje, če je je premalo, ali v debelost, če je je preveč. V resnici moramo najprej vedeti, koliko kdo potrebuje. Bolnik potrebuje drugačno hrano kot zdrav človek. Moramo torej vedeti, kakšne so potrebe posamezne populacije – zdravi odrasli, otroci, starostniki –, in temu primerno urediti prehranski vnos.

### **Torej lahko običajen človek pozabi na razna dopolnila, ki jih tako zelo oglašujejo?**

Če ima zdrav običajen človek urejeno osnovno prehrano in nima posebnih prehranskih težav, potem načelno ne potrebuje nobenih posebnih dopolnil.

### **Kakšen jedilnik priporočate nekemu, ki se s športom ne ukvarja preveč resno?**

Priporočam, da si ogleda koncept prehranskega krožnika. Osnovno izhodišče tega je primerna velikost obroka, ki zagotavlja uravnotežen vnos hranil, ki ga dobimo z mešano prehrano. Na krožniku so zastopana vsa tri glavna makrohranila – ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe – v obliki kakovostnih živil in v takšnem razmerju, ki je za posameznika primeren. Primerna velikost zagotavlja, da vnos energije pokrije energetske potrebe posameznika. Na tak način se lažje izognemo pretiravanju v prehrani in hkrati zagotovimo vnos vseh potrebnih hranil. Če bo šel nekdo popoldne še za kake pol ure ali eno uro teč, pa naj zaužije še prigrizek, kot sta sadni jogurt ali čokoladno mleko.

### **Kaj pa priporočate tako imenovanim profesionalnim rekreativcem, ki se vsak dan po nekaj ur ukvarjajo s športom?**

To bi težko imenovali rekreacija. Če od svojega telesa zahtevamo tako veliko, potem moramo biti pošteni do sebe in osnovno prehrano nadgraditi s tistim, kar posebno

potrebujemo. Pri zelo zahtevnem ukvarjanju s športom potrebujemo izdelano prehransko strategijo. In tega zagotovo ne bomo rešili s prehranskimi dodatki.

### **S čim pa?**

S tem, da bomo načrtovali obroke. Da bomo vedeli, kakšna je naša vadba, in bomo temu ustrezno prilagodili vnos hranil.

### **Torej naj ljudje jedo tisto hrano, ki jo lahko vidimo, otipamo, ne pa kakšnih tablic?**

V osnovi – da. Ambiciozni rekreativci, kot jim pravim, hodijo v službo. Narediti si morajo načrt, v katerega spadajo tudi koncentrirane oblike hranil. Tu je prostor za kakšno tablico ali napitek. Treba je le vedeti, kdaj in kako to kombiniramo z normalno hrano. Če smo zelo ambiciozni, je pomembno, da si uredimo prehransko strategijo, pri čemer nam lahko pomagajo prehranski strokovnjaki.

### **Kakšna pa naj bi bila prehrabna struktura pri vrhunskih športnikih?**

Pri vrhunskih športnikih je približno tako kot pri vrhunskih rekreativcih. Razlika je, da ima vrhunski športnik čas počivati, rekreativni pa mora opraviti še marsikaj drugega. Za vrhunskega športnika, ki živi od rezultata, je zelo pomemben kamenček v mozaiku urejena prehrana – da je potem zdrav, ima manj poškodb in lahko trenira.

### **Ima torej ambiciozni rekreativec še napornejše življenje kot vrhunski športnik?**

Rekla bi, da ja. Posebno zato, ker gre za veliko pomanjkanje počitka. Rekreativni športniki velikokrat pozabijo, da je za učinek vadbe potrebno dovolj počitka. Training je stres. Potrebuješ čas, da se temu stresu prilagodiš in si potem boljši. Ta čas je po navadi pri rekreativnem športniku omejen.

### **Včasih se zdi, da precej rekreativcev pretirava. Se vam to zdi problematično?**

Vedno lahko najdeš skrajnosti. Mislim, da v povprečju ljudje ne pretiravajo tako zelo. Ljudje tečejo, da se imajo dobro. To je glavni namen rekreacije. In zgornji del vrhunskih rekreativcev niti ni tako zelo velik, kot mislimo, da je. Sicer pa se večina prej ali slej sooči s seboj, ko vidijo, kaj je možno in kaj ne.

### **Kako je s prehranjevanjem v skrajnih razmerah? Ko je človek zelo utrujen, večkrat spije kavo, kar verjetno ni ravno zdravo.**

Tudi kadar opravljamo izredno naporno delo, moramo poskrbeti za ustrezno prehrano, da nismo podvrženi nenadzorovanemu stradanju. V tem primeru delamo

še teže. Seveda je pomembno, da poživila jemljemo v sprejemljivih odmerkih. Če bomo kdaj popili dve kavi preveč, ne bo tako zelo hudo.

## **Je na trgu proizvodov, ki naj bi pomenili zdravo prehrano, težko ločiti zrnje od plev?**

V teh časih je to res težko.

## **Nam lahko daste kakšen nasvet glede tega?**

Ljudje naj se držijo standardnih priporočil, zlasti zdravstvenih organizacij. Pri nas imamo na primer Nacionalni inštitut za javno zdravje in medicinska združenja, ki uporabljajo priporočila za prehrano v različnih kliničnih situacijah in boleznih, ki gredo skozi sito kritičnega znanstvenega pregleda. Za interpretiranje izsledkov znanstvenih raziskav moraš imeti znanje, ki ga povprečen človek nima. Tudi za področje športne prehrane so se v zadnjih letih razvila dobra priporočila, ki so se izkazala tudi v praksi.

## **Se na splošno prehranjujemo dovolj zdravo? Zaznati je bilo mogoče podatek o previsoki telesni teži pri mladih.**

Reševanju tega problema je namenjen nov nacionalni načrt za prehrano in gibanje od leta 2015 do 2020. Upam, da bomo z uravnoteženim pristopom, torej ne le s hrano, ampak tudi gibanjem, stanje lahko izboljšali. To je najboljša naložba v zdravje, boljša kot kurativa. Ampak to je stvar države in posameznikov, ki so za to odgovorni. Zdravniki pa imamo etično dolžnost, da na to opozarjamo. V Sloveniji je problem, ker se strokovna mnenja mešajo z laičnimi in nato mečejo v isti koš. Zelo je potrebna zmernost, sploh v odnosu do prehrane.

## **Nekatere znamke so marketinško zelo prodorne. Priporočate izdelke, ki jih ponuja Herbalife?**

Zagotovo ne.

## **Zakaj?**

To je umeten pristop k zdravju. Najbolje, kar počnejo, je to, da ljudi motivirajo za gibanje. Ampak to ni način prehranjevanja, ki bi podpiral zdravje. Lahko je mašilo, a ni nadomestka, ki bi bil boljši kot normalna prehrana.

## **Je to lahko tudi škodljivo?**

Kadar se pretirava, zagotovo.

**Se vam zdi bolj zdravo telo, ki ga vidite v fitnessu, ali telo s kakšno maščobo preveč, a ne debelo?**

Najbolj zdravo je tisto telo, ki ima primerno težo in ustrezna razmerja. Tu je zagotovo boljši kakšen gram maščobe več.