

Prikaz knjige

Malićević, S. (2020). *ISHRANA SA DIJETETIKOM KROZ PITANJA I ODGOVORE*¹

*Izdavač: Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija; 142 str.
ISBN 978-86-83687-28-2; COBISS 25411849*

Priručnik „Ishrana sa dijetetikom kroz pitanja i odgovore“ autora dr Seada Malićevića namenjen je da bude udžbenička literatura, međutim, ovaj priručnik svojom sveobuhvatnošću i sistematičnim pristupom prevazilazi tu svoju, prvobitno definisanu namenu. Sadržaj priručnika je izložen u formi konkretnih pitanja i odgovora na postavljena pitanja, što je koncept koji sadržaj čini prijemčivim, bilo da se priručnik koristi kao udžbenik ili kao literatura čiji je zadatak da zainteresovanom čitaocu pruži tražene informacije na brz i jednostavan način.

Priručnik je napisan na 142 strane, a sadržaj je organizovan u 14 poglavlja.

U prvom poglavlju „Uvod u ishranu“ date su informacije o osnovnim grupama namirnica i njihovom sastavu, kao i o energetsom sadržaju makronutrijenata i njihovom udelu u preporučenom dnevnom energetsom unosu.

U poglavljima II – IV obrađeni su makronutrijenti, njihova hemijska podela i struktura. Takođe, opisane su fiziološke uloge i metabolički putevi makronutrijenata u organizmu, kao i njihovi glavni nutritivni izvori.

Posebno poglavlje je posvećeno vodi, kao specifičnom makronutrijentu bez energetske sadržaja, ali sa vitalno značajnim funkcijama. Detaljno je opisan dnevni promet vode u organizmu odrasle osobe i posledice disbalansa ovog prometa – dehidracija i hiperhidracija.

Naredna dva poglavlja bave se mikronutrijentima – mineralima i vitaminima. Pored pobranja najvažnijih i najzastupljenijih minerala i vitamina, objašnjene su njihove biološke uloge, nutritivni izvori, preporučen dnevni unos, ali i posledice prekomernog ili nedovoljnog unosa.

Poglavlje VIII na sveobuhvatan i jasan način objašnjava pojam telesnog sastava i definiše ga kroz hijerarhijski pristup, objašnjavajući telesni sastav na hemijskom, molekularnom, ćelijskom i tkivnom nivou. Nadalje su prikazane metode procene telesnog sastava, uz detaljno objašnjenje najčešće korišćenih metoda za procenu telesnog sastava i navođenje referentnih vrednosti mera koje se koriste u svakodnevnoj kliničkoj praksi.

Poglavlje o planiranju ishrane, nakon kratkog istorijskog pregleda nastajanja vodiča za pravilnu ishranu, predstavlja trenutno važeće vodiče uz detaljna objašnjenja i kvalitativnih i kvantitativnih preporuka.

Posebno poglavlje posvećeno je standardima i normama u ishrani. S obzirom na to da ovi standardi i norme definišu potreban unos pojedinih nutrijenata, ali i standarde koje je neophodno zadovoljiti prilikom proizvodnje, pakovanja, transporta i čuvanja hrane, njihovo poznavanje je neophodno da bi se razumeli svi rizici po zdravlje koji su povezani sa neadekvatnim kvalitetom namirnica i hrane u najširem smislu. Autor je u popis standarda uvrstio i specifične versko-kulturološke standarde, kao što su halal i košer, čime je obrađena tema dobila na sveobuhvatnosti.

Poglavlje „O dijetama“ obrađuje pothranjenost i gojaznost. Iako problem pothranjenosti nije detaljno elaboriran, važno je pominjanje ovog stanja o kome ne postoji dovoljna svest. Naime, o pothranjenosti se nedovoljno razmišlja, iako su istraživanja pokazala da je pothranjenost prisutna kod 3 – 5% opšte populacije i čak kod 60% starijih hospitalizovanih pacijenata. Veći deo ovog poglavlja je posvećen gojaznosti, što je i opravdano, s obzirom da gojaznost poslednjih decenija poprima pandemijski karakter. Opisane su metode dijagnostikovanja gojaznosti, a najveća pažnja je posvećena algoritmima terapije gojaznosti. Naglašeno je da efikasna terapija gojaznosti mora, pored nutritivne terapije, da uključi i fizičku aktivnost uz konkretne preporuke. Opisani su koraci programa za redukciju telesne mase, a svaki korak je detaljno prikazan.

Možda najveća vrednost ovog priručnika leži u poglavlju „O ishrani u posebnim stanjima“, koje pored specifičnosti ishrane u posebno zahtevnim fiziološkim stanjima kao što su prve godine života i trudnoća, objašnjava i specifičnosti ishrane u različitim patološkim stanjima. Ovo je posebno važno jer, nažalost ni u krugu medicinskih

¹ Prikaz primljen: 17.3.2021, prihvaćen za objavljivanje: 19.3.2021.

radnika, još uvek ne postoji jasna svest da dijetoterapija (ili medicinska nutritivna terapija) treba i mora da bude integralni deo terapije i multidisciplinarnog pristupa lečenju gotovo svih patoloških stanja i bolesti. Naravno, obim priručnika i njegova namena nisu dozvolili dublje zalaženje u ovu temu. Ali bez obzira na davanje samo osnovnih informacija o dijetoterapiji, važno je senzibilisanje medicinskih radnika za ovaj važan, a zanemaren aspekt terapije.

Sledeće poglavlje priručnika autor je posvetio davanju bazičnih informacija o vegetarijanskom načinu ishrane i mogućim problemima kod praktikovanja ovakvog načina ishrane, kao i o poremećajima ishrane, a obuhvaćeni su anoreksija nervoza, bulimija nervoza, poremećaj tipa „binge eating“ i ortoreksija. U kratkim crtama su opisane osnovne karakteristike ovih poremećaja.

Kao dodatak, XIV poglavlje obrađuje najčešće mitove o ishrani. Poslednjih godina raste interesovanje za ishranu i načine ishrane i pripreme namirnica koje obezbeđuju dobro zdravlje, što je, generalno gledano, dobro. Međutim, uporedo sa interesovanjem opšte populacije, raste i broj samozvanih stručnjaka na polju ishrane, a zahvaljujući razvoju informacionih tehnologija, mnogo informacija, koje nisu uvek zasnovane na naučnim dokazima, lako su dostupne širokom krugu ljudi. Zato je važno boriti se za opovrgavanje netačnih informacija i plasiranje pravih, naučno dokazanih.

Ovaj priručnik, zahvaljujući temeljnom pristupu i korišćenju savremene literature, svakako je vredan izvor znanja za čitaoca koji se interesuje za pitanja ishrane. Priručnik je potpuno odgovorio svojoj primarnoj nameni da bude udžbenička literatura, ali svakako je preporuka i osobama koje žele da dobiju validne i savremene informacije iz ove oblasti.

*Mr sc. med. Jelena A. Marinković²
Specijalista dijetoterapije
Kliničko bolnički centar „Zemun“, Beograd, Srbija*

UDK: 613.2(075.8)(049.32)

² ✉ jelena.marinkovic@vss.edu.rs