



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.

**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

PREHRANA KOD DEMENCIJE- PREPORUČENI DODATCI PREHRANI, PRILAGOĐENI JELOVNICI;

Jelena Šego, dipl.med.techn.



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



**EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



**UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI**

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

**Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Udruge “Žena”**

**Organizacija radionice sufinancirana je u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali iz Europskog socijalnog fonda.**



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## Uzroci demencije u/s načinom života/ prehranom

- Najveći rizični faktor je genetski, na kojeg ne možemo utjecati, a ostali su prestanak učenja, prehrana i opći životni stil koji uključuje izbjegavanje stresa, svakodnevnu konzumaciju fizičke aktivnosti, dobar san.
- Od namirnica demenciju povećava konzumiranje zaslađenih gaziranih pića, posebno ako se konzumiraju dugo vremena. Ista pića ubrzavaju starenje.
- Progresiju demencije mogu uzrokovati i sastojci koji doprinose razvoju ateroskleroze kao što su trans masne kiseline, poremećen lipidni status te mineralizacija.
- Demenciji može doprinositi također i visok krvni tlak, visok **kolesterol** i **dijabetes**.





Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## DASH PREHRANA

Sustav prehrambenih preporuka - DASH (The Dietary Approaches to Stop Hypertension)

– temelji se na niskom unosu zasićenih masti i natrija, a ujedno predstavlja prehranu bogatu voćem, povrćem i mliječnim proizvodima, s niskim udjelom masti.

Nov način prehrane kojeg su osmislili stručnjaci sveučilišta Rush University, pokazao je povoljan učinak na smanjenje rizika od Alzheimerove bolesti





Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## MIND DIJETA

Principi ovog načina prehrane - akronim MIND

(Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay), baziraju se na mediteranskoj te DASH-prehrani, koje su u mnogim istraživanjima pokazale brojne poželjne zdravstvene učinke, kako na rizik od kardiovaskularnih bolesti, tako i na rizik od Alzheimerove demencije.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## MIND DIJETA ( II )

MIND-prehrana se sastoji od 15 komponenti –  
**deset** skupina hrane „zdrave za mozak“ čija se konzumacija **potiče**, te  
**pet** skupina hrane čija se konzumacija treba **ograničiti**.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## ŠTO UKLJUČITI U PREHRANU – ŠTO IZBJEGAVATI ?

### U MIND-PREHRANI PREPORUČUJU SE

*Zeleno lisnato povrće, ostalo povrće, orašasti plodovi, bobičasto voće, mahunarke, cjelovite žitarice, riba, meso peradi, maslinovo ulje i vino*

### IZBJEGAVAJU SE

*crveno meso, maslac i margarini s trans-masnim kiselinama, masni sirevi, slatkiši i kolači te brza hrana, odnosno, pržena hrana*





**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**

Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.

**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## MIND DIJETA – IDEJA?

MIND dijeta ili dijeta za UM – kako što naziv kaže, dizajnirana je da ČUVA I UNAPREĐUJE zdravlje uma i SMANJI RIZIK od Alzheimerove bolesti.

Naravno, kao i svaka dijeta pomoći će vam i da skinete koji kilogram ali i da poboljšate opće zdravstveno stanje. To je mješavina mediteranske ishrane i DASH dijete – dvije dijete za koje je naučno potvrđeno da značajno poboljšavaju zdravlje ako se pravilno primjenjuju.

Kod ove dijete se TOČNO zna koliko **PODMLAĐUJE UM** – a to je frapantna cifra od preko 7 godina!



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## MIND dijeta – pravila

Konsumirajte tri porcije jela od integralnih žitarica dnevno;

Jedite svježiu salatu svakog dana;

Jedite različite vrste povrća svakog dana;

Pijte 1 čašu vina svaki dan;

U toku jednog tjedna gledajte da bar 3-4 užine sadrže orašaste plodove;

Jedite mahunarke (različite vrste grahorki- graha) svakog dana;

Konsumirajte životinjsko meso i bobice najmanje dva puta tjedno;

Konsumirajte ribu najmanje jednom tjedno;

Nezdrava hrana je dozvoljena, ali jednom tjedno, izuzev maslaca;

Maslac je dozvoljen svakoga dana, ali količina je oko 1 žlica za cijeli dan







Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## ŠTO KAŽE ZNANOST ( ISTRAŽIVANJE IZ 2015.)

Povoljan učinak MIND dijeta na smanjenje rizika od Alzheimerove bolesti pokazala je studija objavljena 2015. godine u časopisu Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association.

U istraživanju- trajalo 4,5 godina- provedeno na 923 osobe- dobi 58-98 godina

ispitana je povezanost prehrambenih navika ispitanika s pojavnosti Alzheimerove bolesti.

U istraživanju je analizirano u kojoj mjeri se prehrana ispitanika podudara s principima mediteranske, DASH, odnosno, MIND-prehrane, te je primijećeno da je visoka podudarnost s principima ovih prehrana bila povezana s čak **54-39 %** nižim rizikom od razvoja Alzheimerove bolesti.





**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**

Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.

**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## ISTRAŽIVANJA O MASLINOVOM ULJU -

Ekstra djevičansko maslinovo ulje kao sastavni dio prehrane za prevenciju Alzheimerove bolesti i u ranijim se istraživanjima pokazalo kao namirnica s povoljnim djelovanjem te bi stoga trebalo biti temeljni izvor masti

Naime, pokazalo se da prirodni sastojak ekstra djevičanskog maslinovog ulja pod imenom **OLEOKANTAL** ima sposobnost promjene strukture neurotoksičnih proteina za koje se vjeruje da imaju ključnu ulogu u nastanku Alzheimerove bolesti.

U odsustvu oleokantala, ti se proteini vežu na sinapse u mozgu što ometa normalnu funkciju živčanih stanica, a rezultat je gubitak pamćenja, smrt stanica te poremećen rad mozga.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## VITAMINI I MINERALI

- Folna kiselina (vitamin B9) te vitamin B12 su također od ključne važnosti u prevenciji oštećenja moždanih stanica i razvoja demencije.
- redovita konzumacija **vitamina B** skupine može umanjiti proces odumiranja moždanih stanica za čak 7 puta.
- **Vitamin E**, snažan antioksidans, ne samo da usporava progresiju ove bolesti, već i štiti stariju populaciju od razvoja demencije,
- starije osobe s većim razinama **vitamina E** u krvi imaju tendenciju poboljšanja pamćenja i funkcionalnosti mozga kao i smanjeni rizik od razvoja demencije.
- Velike količine ovog vitamina prisutne su u namirnicama poput badema, lješnjaka, zelenog lisnatog povrća i suncokretovog ulja.
- **Vitamin C** se također smatra super hranom za mozak. Prema tvrdnjama znanstvenika on može spriječiti razvoj Alzheimerove bolesti za više od 60%.
- Ovaj vitamin je izuzetno dobar borac protiv slobodnih radikala na čije štetno djelovanje je osjetljiv cijeli organizam, a posebno mozak.
- Nedostatak vitamina D je povezan s problemima mozga kao što su slaba memorija i koncentracija.
- **Vitamin D**, ne samo da prevenira oštećenja stanica mozga, već može pomoći u regeneraciji oštećenih neurona, tvrde znanstvenici.
- Ovaj vitamin je dobar borac protiv upala, a budući da su upale i oslabljen imunitet snažni čimbenici u nastanku i razvoju demencije, vitamin D može biti od velike koristi za sve oboljele od demencije.
- Probiotici su neophodni za zdravu funkciju crijeva, što doprinosi boljoj apsorpciji hranjivih tvari, a time i zdravlju i funkcionalnosti mozga.



## POTHRANJENOST U ODRASLOM DOBU POVEĆAVA RIZIK OD DEMENCIJE

Rezultati velikog višegodišnjeg istraživanja u Velikoj Britaniji iznenadili su stručnu javnost:

**mršave osobe** imaju veći rizik da obole od demencije u starosti. Ovo je sasvim suprotno od dosadašnje pretpostavke da je za demenciju **PRETILOST** faktor rizika.

Naučnici su zapanjeni:

rizik od demencije je veći kod onih osoba koje imaju nizak indeks telesne mase (Body Mass Index – BMI), sudeći prema rezultatima istraživanja koji su objavljeni u časopisu The Lancet Diabetes and Endocrinology.

Praćenje indeksa telesne mase kod skoro dva milijuna ispitanika iz Velike Britanije, starosti od 40 ili više godina, u periodu između 1992. i 2007. godine, pokazuje da su osobe čiji BMI je bio manji od 20\*, imale **za 34 % veći rizik od demencije**.



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skربي



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## BMI INDEKS

**BMI (indeks tjelesne mase)** je statistički pokazatelj tjelesne težine u odnosu na visinu.

Koristimo ga kako bismo saznali koja bi bila idealna težina za našu visinu.

Pošto ga je lagano za izračunati, BMI je polazna točka kod utvrđivanja pretilosti i neuhranjenosti.

BMI se jednako računa za oba spola, ali se vrijednosti drugačije tumače.





**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## BMI INDEKS; TABLICA WHO;

BMI	Žene
< 19.1	prenizak
19.2- 25.8	idealno
25.9- 27.3	malo povišen
27.4- 32.2	visok
32.3- 44.8	previsok
> 44.9	izrazito visok

BMI	Muškarci
< 20.7	prenizak
20.8-26.4	idealno
26.5- 27.8	malo povišen
27.9- 31.1	visok
31.2- 45.2	previsok



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EUROPSKI SOCIJALNI  
FOND

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skrbi



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## POTEŠKOĆE S GUTANJEM I ŽVAKANJEM KOD OSOBA S DEMENCIJOM - ZAŠTO PRESTAJU JESTI I KAKO IM POMOĆI?

*Kako demencija napreduje, bolest polako pogađa i područje mozga koje kontrolira gutanje. U uznapredovaloj demenciji osoba može teško i slabo gutati ili potpuno prestati jesti. Primjerice, osobe mogu kašljati ili se gušiti nakon progutanog zalogaja. Nepravilno gutanje može dovesti do gušenja ili udisanja hrane i tekućine u pluća. To može uzrokovati ozbiljnu upalu pluća koja može dovesti do smrti*

Problemi s gutanjem mogu biti uzrokovani i **općom slabošću** i krhkošću osobe jer njihovi mišići zaduženi za kontrolu gutanja postaju slabi.

Također, promjene u **osjetu** dovode do toga da uzimanje hrane nekim osobama postane vrlo neugodno i bolno iskustvo.

Ostali faktori koji mogu uzrokovati poteškoće s gutanjem su **problemi s ustima ili osjetljivi zubi** zbog čega osoba manje jede. ( potrebno se posavjetovati s liječnikom ili stomatologom)



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skربي



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND

Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali

2014. – 2020.

ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I

Broj poziva: UP.02.2.2.06

Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## POTEŠKOĆE S GUTANJEM I ŽVAKANJEM KOD OSOBA S DEMENCIJOM - ZAŠTO PRESTAJU JESTI I KAKO IM POMOĆI? (II)

Osobama s demencijom može biti vrlo teško uzeti čašu u ruke ili pribor za jelo. Također im može biti problematično hranu s tanjura žlicom prinijeti ustima. Osoba možda neće otvoriti usta kad joj približite hranu ili će joj trebati verbalno i neverbalno objasniti da to učini i na koji način. Primjerice, kod Parkinsonove bolesti osobe često izbjegavaju obroke jer ih je sram što imaju poteškoća s hranjenjem i žele to izbjeći.

***Svi navedeni faktori mogu dodatno otežati hranjenje i uzimanje tekućine.***

***S vremenom, osobe mogu izgubiti kilograme i postati jako mršavi što često preplaši obitelji, ili pak može doći do dehidracije jer ne uzimaju dovoljno tekućine.***





## KADA JE POTREBNO KONTAKTIRATI LIJEČNIKA?

- ✓ *iznenađan, ozbiljan kašalj ili promjena glasa (poput promuklosti)*
- ✓ *bolovi prilikom gutanja*
- ✓ *ako osoba ispljune hranu ili komade hrane, ili neće jesti određenu hranu*
- ✓ *kašalj ili slina dok jedu*
- ✓ *hranu drže u obrazu ili ispod jezika*
- ✓ *hrana se često "zaglavi" ili "krene pogrešnim putem". Ako hrana ili piće uđu u njihova pluća umjesto u želudac, to može dovesti do ozbiljnog stanja zvanog aspiracijska pneumonija.*
- ✓ *česta grlobolja*
- ✓ *pospanost tijekom obroka*
- ✓ *treba im duže od 30 minuta da pojedu obrok ili ga ostave nepojedenog*
- ✓ *imaju suzne oči ili curenje iz nosa prilikom gutanja*



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## ZNAKOVI DEHIDRACIJE?

- ✓ *suha usta, nos ili oči*
- ✓ *slabo i rijetko uriniranje, ili razmak veći od 8 sati*
- ✓ *suh jezik*
- ✓ *otkucaji srca brži od 100 otkucaja u minuti*
- ✓ *manje su budni ili zbunjeniji nego inače*
- ✓ *ozbiljna slabost*
- ✓ *tamno žuta mokraća - više o infekcijama mokraćnog sustava*
- ✓ *teško govore*





**PONOS**

Podrška  
Održivoj  
Neformalnoj  
Obiteljskoj  
Skربي



Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

**EUROPSKI SOCIJALNI FOND**  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
**ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I**  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: **UP.02.2.2.06.0455**

## ZAKLJUČNO

- ✓ **MEDITERANSKI TIP PREHARNE**
- ✓ **STRPLJENJE I MAŠTOVITOST U KREIRANJU JELOVNIKA I INDIVIDUALNI PRISTUP**
- ✓ **KAD ZABILJEŽITE PROMJENE/ TEGOBE GUTANJA ILI ŽVAKANJA – KONZULTIRATI LIJEČNIKA- NE ODLUČUJTE „ NA SVOJU RUKU”**





Šibensko-kninska  
županija



Hrvatski zavod za zapošljavanje

EUROPSKI SOCIJALNI FOND  
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali  
2014. – 2020.  
ŠIRENJE MREŽE SOCIJALNIH USLUGA U ZAJEDNICI- FAZA I  
Broj poziva: UP.02.2.2.06  
Kodni broj: UP.02.2.2.06.0455

## LITERATURA

1. <https://www.webmd.com/alzheimers/chewing-swallowing-problems#1>
2. <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/daily-living/eating-motor-and-sensory-difficulties>
3. <https://competition.adesignaward.com/design.php?ID=49405>
4. <https://www.alzheimersreadingroom.com/2016/01/can-you-die-from-alzheimers-disease.html>
5. <https://vitamini.hr/hrana-i-zivot/mind-dijeta-13309>

