

# Učinite život *lakšim*™

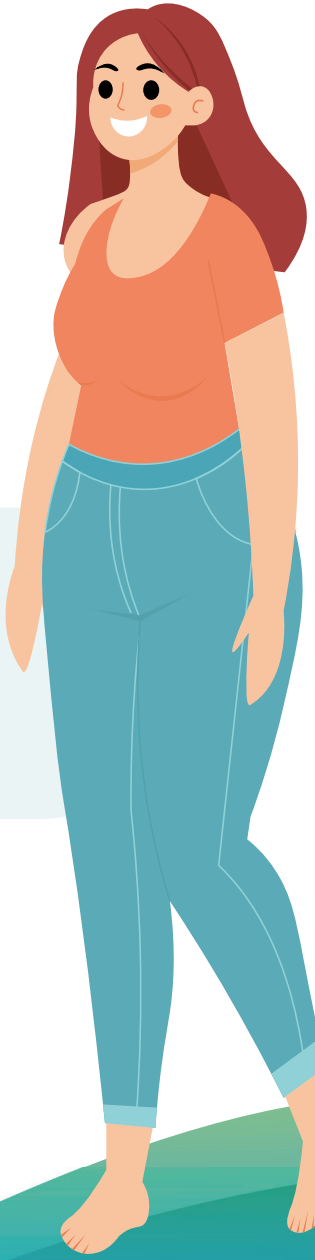
EDUKATIVNI VODIČ KROZ GOJAZNOST

# Gojaznost je medicinsko stanje u kome višak ili prekomjerna količina masnog tkiva utiče na zdravlje - i važno je da to znate.[1]

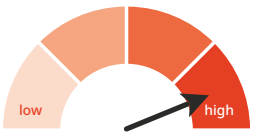
Gojaznost nije pitanje volje ni karaktera. To je ozbiljno medicinsko stanje za koje danas postoje djelotvorni tretmani.[1]



Naš mozak ima centralnu ulogu u regulisanju apetita i ukupnog energetskog balansa. Svako od nas nasljeđuje jedinstven sistem apetita - ili "nagon za jelom" - koji se razvio da nas zaštiti od gubitka težine u vremenima kada je hrane bilo malo. I upravo tu leži jedan od ključnih razloga zašto mršavljenje može biti toliko teško.



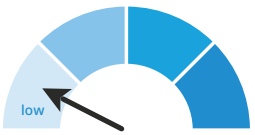
**Kada gubimo na težini, tijelo reaguje na način koji otežava nastavak:[1-4]**




**Glad** raste




**Sitost** opada




**Metabolizam** se usporava

## Nije to vaša krivica. To je biologija.



## Uzroci gojaznosti razlikuju se od osobe do osobe - i to je važno razumjeti.[1,5]



- **Genetika** igra značajnu ulogu: postoji mnogo gena koji utiču na veličinu tijela i apetit.
- **Hormonska ravnoteža** u vašem tijelu može uticati na apetit, izbor hrane i količinu energije koju trošite.
- **Stres** povećava osjećaj gladi kod mnogih ljudi - i to nije slabost, već fiziološka reakcija tijela.
- Količina i kvalitet **sna** direktno utiču na vaš apetit.
- **Neki ljekovi** mogu povećati apetit ili usporiti metabolizam, što doprinosi povećanju tjelesne težine.
- **Pristup hrani** može biti različit u zavisnosti od toga gdje živite i kakve su vaše životne okolnosti.

**Briga o sebi počinje informisanjem – skenirajte QR kod**

## Gojaznost je djelimično uzrokovana "neskladom" između naše evolucije (biologije), genetike i svijeta u kome danas živimo.[1,5]

Vaši geni određuju vaš sistem apetita i metabolizam.



Savremeno okruženje hrane značajno doprinosi tome zašto je gojaznost danas toliko rasprostranjena - i zašto nije samo pitanje ličnog izbora.

**U PRAISTORIJI...**
Hrane je bilo malo. Kao lovci-sakupljači, mozgovi naših predaka "naučili" su da čuvaju svaku kaloriju, jer je to bio uslov za preživljavanje.






**U DANAŠNJEM DRUŠTVU...**
Hrana je dostupnija nego ikada prije, ali naši mozgovi i dalje rade isto što su radili hiljadama godina - čuvaju svaku kaloriju.

**ODAKLE SMO DOŠLI** → **GDJE SMO DANAS**





Postoje stvarne biološke prepreke koje osobama sa gojaznošću otežavaju gubitak tjelesne težine - i to je naučno dokazano.[1-4]

# Gojaznost
## i mozak

Razumijevanje gojaznosti mijenjalo se tokom vremena - i nauka nas sve više uči zašto.[1,5]

Danas sve bolje razumijemo zašto mnogi ljudi dobijaju na težini i kako mozak igra ključnu ulogu u našem **sistemu apetita** i ukupnoj kontroli tjelesne težine.[1]

### Tri dijela mozga regulišu kada i koliko jedemo:[1,5]

**DONEKLE U NAŠOJ KONTROLI**

**CENTAR ZA DONOŠENJE ODLUKA**

- Prevodi misli u akcije
- Određuje kada, koliko i šta jesti



**NIJE U NAŠOJ KONTROLI**

**CENTAR ZA REGULACIJU APETITA**

- Reguliše ukupni energetski balans
- Šalje i prima poruke iz vašeg tijela
- Kontroliše koliko ste gladni i siti

**CENTAR ZA NAGRADE**

- Kontroliše koliko volite, želite i žudite za hranom i zadovoljstvo koje dobijate od jela



Ne možemo da kontrolišemo da li ćemo osjećati glad ili sitost, jer je naš sistem apetita često **van naše kontrole.** I to je važno znati, jer razumijevanje ove veze između mozga i prekomjerne težine mijenja način na koji gledamo na gojaznost.[1,5]

Svi nasljeđujemo jedinstveni sistem za apetit, a intenzitet koliko želimo određenu hranu **razlikuje se od osobe do osobe.**





Istraživanja su pokazala da osobe sa gojaznošću imaju pojačan sistem nagrade kada im se pokažu slike hrane:

- Postoji mnogo jači nagon i želja za hranom
- Učesnici su bili osjetljiviji na osjećaj gladi

To nije nedostatak volje - to je način na koji mozak funkcioniše.[6]

**Ne možemo uvijek kontrolisati naš sistem za apetit, ali dobra vijest je da postoje dostupni i djelotvorni tretmani.**

Danas dostupne opcije liječenja gojaznosti podržavaju različite dijelove sistema za apetit:

| DIO MOZGA | OPCIJA LIJEČENJA |
|---|---|
| CENTAR ZA REGULACIJU APETITA | Ljekovi i barijatrijska hirurgija mogu djelovati na ova dva područja mozga:<br>• smanjiti osjetljivost centra za regulaciju apetita i glad<br>• smanjiti nagon za jelom u centru za nagrade[8,16] |
| CENTAR ZA NAGRADE | |
| CENTAR ZA DONOŠENJE ODLUKA | Bihejvioralna terapija može vam pomoći da izgradite vještine za podršku ovom području[7] |

**Briga o sebi počinje informisanjem – skenirajte QR kod**

# Pronađite najbolju dijetu po svojoj mjeri

Istraživanja su pokazala da ne postoji "najbolja" dijeta kada je u pitanju dugoročni gubitak težine.[1,10] I to je zapravo oslobađajuća informacija - jer znači da ne postoji jedan "ispravan" put koji ste možda propustili.

**Gubitak težine kroz pretjerano restriktivne dijete ne funkcioniše dugoročno.**



Osobe koje su uspješno izgubile na težini i zadržale rezultate pronašle su način ishrane sa najmanjom količinom kalorija koju mogu održati - uzimajući u obzir i društveni i kulturni aspekt koji hrana igra u njihovom životu.



Da biste pronašli najmanji broj kalorija koji odgovara vašem načinu života, počnite praćenjem šta i koliko jedete. Dnevnik ishrane ili aplikacija mogu vam pomoći da budete svjesniji unosa kalorija.[11]

| Korak | Šta da uradite |
|---|---|
| UPOZNAJTE SVOJE NAVIKE U ISHRANI | Mjerenje ili vaganje hrane može vam pomoći da budete svjesniji veličine porcija |
| PREPOZNAJTE IZAZOVE | Identifikujte rizična doba dana - trenutke kada ste skloniji da pijete ili jedete veće količine ili da jedete kada nijeste gladni |
| VODITE BILJEŠKE | Obratite pažnju na kalorijski sadržaj različitih namirnica |

**Kontrola tjelesne težine je doživotno putovanje - i važno je pronaći način ishrane koji možete održati, a koji se uklapa u vaš život.**

Zdrava ishrana je važna za sve - bez obzira na veličinu tijela, tjelesnu težinu ili zdravstveno stanje.



Zdrava ishrana hrani naše tijelo iznutra. Cjelovita, neprerađena hrana pruža najviše hranljivih materija i generalno je niža u kalorijama.

| | CJELOVITA/NEPRERAĐENA HRANA | PRERAĐENA/MINIMALNO PRERAĐENA | ULTRA-PRERAĐENA |
|---|---|---|---|
| PRIMJERI | Povrće, žitarice, voće, orašasti plodovi, riba, meso, jaja i mlijeko | Hljeb, sir, tofu i konzervisano povrće, voće, meso ili pasulj | Gazirana pića, čips, sladoled, pileći nugeti, hotdogi i pomfrit |



Istraživanja su pokazala da kada su izloženi ultra-prerađenoj hrani, ljudi teže da konzumiraju više kalorija. Cjelovita hrana može pomoći u smanjenju ukupnog unosa kalorija.[12]



Pronađite način ishrane koji funkcioniše za vas - fokusirajući se na cjelovitu hranu i ograničavajući ultra-prerađenu hranu što je više moguće.
Ne postoji savršen pristup, ali svaki mali korak u pravom smjeru se računa.

**Zdrava ishrana je važna za sve - bez obzira na veličinu tijela, tjelesnu težinu ili zdravstveno stanje.**

# Plan ishrane

## Postavite unos kalorija[1,13]

Dnevno preporučeni unos kalorija (primjer):

**2400-2800**
kcal/dan

**Muškarci**

**2100-2200**
kcal/dan

**Žene**

## Odaberite uravnoteženu ishranu[1,13]

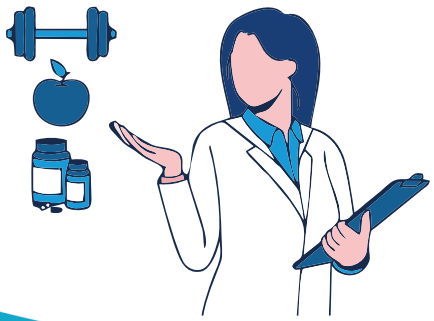
### Uravnotežena ishrana obezbjeđuje:



Ugljeni hidrati
**50%-60%**
kalorija

Proteini
**10%-15%**
kalorija

Masti
**20%-30%**
kalorija



# Slijedite plan zdrave ishrane koji:[13]



Naglašava povrće, voće, cjelovite žitarice i mliječne proizvode bez masti ili sa malo masti



Uključuje nemasno meso, živinu, ribu, pasulj, jaja i orašaste plodove



Ograničava zasićene i trans-masti, natrijum i dodane šećere




Kontroliše veličinu porcija

# Rasporedite svoj obrok[9]




## Preporuke za ishranu:

| **Doručak**<br>570 kcal<br>**8–10 h** | **Ručak**<br>900 kcal<br>**13–14 h** | **Popodnevni napitak**<br>35 kcal<br>**17 h** | **Večera**<br>590 kcal<br>**19–20 h** |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Cjelovite žitarice (ovsena kaša ili hljeb od cjelovitog brašna) - 90 g; Maslinovo ulje - 10 ml; Svježe povrće (paradajz, krastavac, paprika) - 100 g; Bijeli sir ili jogurt - 50 g; Orašasti plodovi (orasi, bademi) - 20 g | Cjelovite žitarice (ječam, proso ili integralna tjestenina) - 100 g; Mahunarke (pasulj, sočivo ili leblebije) - 80 g ili nemasno meso/riba - 100 g; Sezonsko povrće - 200 g; Zelena salata sa maslinovim uljem - 100 g; Jogurt ili svježi sir - 150 ml; Voće - 100 g | Čaj ili crna kafa bez šećera, ili čaša mlijeka - 150 ml | Cjelovite žitarice ili krompir - 80 g; Mahunarke ili riba - 80 g; Sezonsko povrće na maslinovom ulju - 150 g; Maslinovo ulje - 10 g; Jogurt - 100 ml; Voće - 100 g |

# Hajde da razgovaramo o fizičkoj aktivnosti

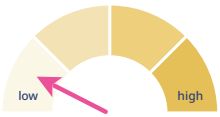


Fizička aktivnost je svaka vrsta aktivnosti koja pokreće naše tijelo i troši energiju - i ne mora biti teretana. Čišćenje kuće, šetnja psa, skijanje, vožnja bicikla - sve se računa.

**Redovna fizička aktivnost je možda najvažniji zdravstveni obrazac koji nam stoji na raspolaganju. Prednosti su brojne:**[1,14]



Smanjenje rizika od bolesti




Smanjenje stresa



Poboljšanje raspoloženja



Održavanje tjelesne težine



**Važno je znati:** vježbanje samo po sebi generalno nije dovoljno za značajan gubitak tjelesne težine - ali to ne znači da je nevažno. Naprotiv, njegova vrijednost za zdravlje daleko prevazilazi broj na vagi.[1]

Ne postoji "pravi tip" aktivnosti za svakoga - ali smjernice preporučuju 30–60 minuta umjerene do intenzivne fizičke aktivnosti većinom dana u sedmici. Počnite onoliko koliko možete i povećavajte postepeno, kada budete spremni.[1]



Brza šetnja može biti izuzetno korisna za ukupno zdravlje.[14]
Ako šetnja nije pravi izbor za vas, ne bojte se da isprobate nešto novo.
Najvažnije je pronaći aktivnosti u kojima uživate - jer ono što volite, radite duže.



**Pravite pauze od mirovanja**

Dodajte kretanje u svoj dan - stojte više i krećite se tokom dana, čak i u malim intervalima.



**Zakažite ga**

Budite realni u pogledu toga kada možete vježbati - planiranje unaprijed pomaže da ostanete dosljedni.



**Svako kretanje se računa**

Radite bilo koju aktivnost u kojoj uživate! Čak i 5 do 10 minuta može napraviti razliku.

**Zapamtite - fizička aktivnost i vježbanje su važni za zdravlje i dobrobit svakoga, ali sami po sebi možda nijesu dovoljan odgovor na gubitak tjelesne težine. Mogu vam, međutim, pomoći da održite rezultate koje postignete.**



# Učinite vježbanje dijelom svoje rutine[1,14]

- Fizička aktivnost pomaže u gubitku tjelesne težine, čuva mišićnu masu i poboljšava ukupno zdravlje.
- Najbolje funkcioniše uz promjene u ishrani za održavanje energetskog balansa.



Cilj:
**najmanje**
**60 minuta dnevne**
fizičke aktivnosti



Kombinujte
aerobne vježbe i
vježbe snage
za **bolje rezultate**



Prilagodite
**program vježbanja**
vašim individualnim
potrebama



Uključite pokrete
**niskog intenziteta**
u svakodnevni život



Obavite **zdravstvene provjere**
prije nego što počnete
sa vježbanjem

# Otkrijte koja je vaša
# idealna težina

Putovanje ka gubitku tjelesne težine jedinstveno je za svakoga - i nema jednog ispravnog odgovora. Vaša tjelesna težina kombinacija je vašeg jedinstvenog sistema apetita i okruženja u kome živite.[1]

## Tri važne stvari koje treba znati:



Naši geni određuju naš jedinstven sistem apetita.[1]



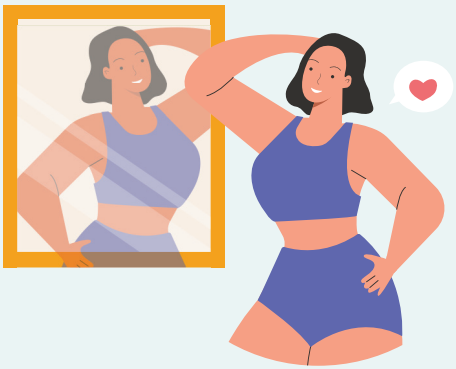
Naš mozak reaguje na gubitak tjelesne težine kao na "prijetnju" i radi na tome da vas učini gladnijima i manje sitima - i to nije vaš neuspjeh, već biološka reakcija.[1-4]



Svako drugačije reaguje na liječenje gojaznosti - i to je sasvim normalno.[1]

## Evo što je korisno znati unaprijed:

- Postavljanje strogo određene ciljne tjelesne težine se ne preporučuje
- Kako starimo, prirodno dobijamo nešto na težini - pa nije realno ciljati na težinu iz tinejdžerskih dana
- Normalno je da dostignete određenu težinu i privremeno prestanete da gubite kilograme
- Moguće je da na tom nivou ostanete duže ili da malo povratite na težini dok se tijelo prilagođava
- Niko ne može unaprijed predvidjeti tačno koliko ćete izgubiti - i to je u redu



Radite na sebi i (p)ostanite **zdravi i sretni**





**Uspjeh ne mora biti samo broj na vagi - i ne bi trebalo da bude.**

**Znate da ste dostigli optimalnu težinu koja odgovara vama i vašoj građi kada se fizički, emocionalno i mentalno osjećate najbolje. To je cilj za koji se vrijedi truditi.**

# Opcije liječenja gojaznosti

Zdrava ishrana i fizička aktivnost važni su za zdravlje svakog čovjeka. Liječenje gojaznosti može uključivati i bihejvioralnu terapiju, lijekove i/ili barijatrijsku hirurgiju - i ne treba se stiditi ni jedne od ovih opcija.[1]




## BIHEJVIORALNA TERAPIJA - terapija ponašanja[1,7]

Evo nekih od načina koji vam mogu pomoći u promjeni ponašanja:



### OTKRIJTE SVOJE "ZAŠTO"

Ono što vam je zaista važno može biti vaš putokaz.
Na primjer: "Želim da me moja tjelesna težina ne spriječava u igri sa unucima."



### SAZNAJTE VIŠE O SVOJIM SVAKODNEVNIM NAVIKAMA

Pronađite vrijeme tokom dana kada ste skloniji da jedete ili pijete dodatne kalorije ili da žudite za hranom. Zapišite te obrasce - uključujući gdje ste bili i šta ste radili.
Bez osude, samo sa radoznalošću.



### PREPREKE SU DIO PUTOVANJA

Prepreka će uvijek biti - i to je normalno. Ono što određuje uspjeh jeste kako učimo iz njih i idemo dalje. Tjelesna težina regulisana je genetikom, mozgom, biologijom i okruženjem.
Pokušajte se vraćati svom "zašto" kad god bude teško.

## LJEKOVI[8]

Život sa gojaznošću ponekad može biti izazovan - i niste jedini odgovorni za svoje putovanje ka gubitku tjelesne težine. Kao i kod drugih medicinskih stanja, ponekad je potrebna i medikamentna terapija. Razgovarajte sa ljekarom bez oklijevanja - to je znak snage, ne slabosti.




## HIRURGIJA[15,16]

Ako je barijatrijska hirurgija opcija za vas, vaš zdravstveni radnik uputiće vas u centar za barijatrijsku hirurgiju gdje ćete dobiti svu potrebnu podršku - prije, tokom i nakon operacije. Nijeste sami ni u jednom koraku ovog procesa.



Postoje djelotvorni tretmani - **razgovarajte sa vašim zdravstvenim radnikom** o tome šta je pravo rješenje za vas.

## Reference


1. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, Sharma AM, Biertho L, Campbell-Scherer D, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192(31):E875–E891.
2. Hansen TK, Dall R, Hosoda H, Kojima M, Kangawa K, Christiansen JS, et al. Weight loss increases circulating levels of ghrelin in human obesity. Clin Endocrinol (Oxf). 2002;56(2):203–206.
3. Ahima RS. Revisiting leptin's role in obesity and weight loss. J Clin Invest. 2008;118(7):2380–2383.
4. Fothergill E, Guo J, Howard L, Kerns JC, Knuth ND, Brychta R, et al. Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition. Obesity (Silver Spring). 2016;24(8):1612–1619.
5. Lau DCW, Wharton S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: the science of obesity [Internet]. Obesity Canada. Available from: https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2025/03/3-Canadian-Adult-Obesity-CPG-The-Science-of-Obesity.pdf.
6. Devoto F, Zapparoli L, Bonandrini R, Berlingeri M, Ferrulli A, Luzi L, et al. Hungry brains: a meta-analytical review of brain activation imaging studies on food perception and appetite in obese individuals. Neurosci Biobehav Rev. 2018;94:271–285.
7. Vallis M, Macklin D. When behaviour meets biology: if obesity is a chronic medical disease what is obesity management? Clin Obes. 2021;11(3):e12443.
8. Pedersen SD, Manjoo P, Dash S, Jain A, Pearce N, Poddar M. Pharmacotherapy for obesity management in adults: 2025 clinical practice guideline update. CMAJ. 2025;197(27):E797–E809.
9. Gojković I. Mediteranska ishrana [Internet]. Medical CG; 2018 Sep 6 [cited 2026 Sep 26]. Available from: https://medicalcg.me/mediteranska-ishrana/.
10. Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, Smith SR, Ryan DH, Anton SD, et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. N Engl J Med. 2009;360(9):859–873.
11. Burke LE, Wang J, Sevick MA. Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. J Am Diet Assoc. 2011;111(1):92–102.
12. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. Cell Metab. 2019;30(1):67–77.e3.
13. National Heart, Lung, and Blood Institute. Heart-healthy living: choose heart-healthy foods [Internet]. Bethesda (MD): NHLBI; [updated 2025 Dec 10; cited 2026 Sep 25]. Available from: https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart-healthy-living/healthy-foods.
14. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2026 Sep 25]. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.
15. Glazer S, Biertho L. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: bariatric surgery: selection and pre-operative workup [Internet]. Obesity Canada. Available from: https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2025/03/12-Canadian-Adult-Obesity-CPG-Bariatric-Surgery-Preoperative-Workup.pdf.
16. Biertho L, Hong D, Gagner M. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: bariatric surgery: surgical options and outcomes [Internet]. Obesity Canada. Available from: https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2025/03/13-Canadian-Adult-Obesity-CPG-Bariatric-Surgery-Surgical-Options-and-Outcomes.pdf



PromoMats ID: SM26NNM00046, april 2026.