

Upute za očuvanje normalne funkcije probavnog i imunosnog sustava

Donat®

Probavni sustav iznimno je važan dio imunosnog sustava zbog činjenice da sadrži gotovo 80 % ukupnih imunoloških stanica u tijelu. Stoga briga o zdravlju probavnog sustava utječe na adekvatan imunosni odgovor.

Pravilna prehrana i hidracija potrebne za održavanje zdrave mikrobiote i probave jednako su važne kako tijekom, tako i nakon provođenja Donat Imuno programa. Zato smo za vas pripremili pravila za provođenje optimalne prehrane, hidracije i suplementacije s ciljem opskrbe tijela važnim vitaminima i mineralnim tvarima, ali i fitonutrijentima koji pridonose normalnom radu probavnoga i imunosnoga sustava.



PRAVILNA PREHRANA

- Svakodnevno uključite raznovrsne i uravnotežene obroke u svoju prehranu
- Jedite umjerene porcije kroz 4 obroka na dan (doručak, ručak, užina i večera)
- Održavajte razmak između obroka od 3 do 4 sata, između obroka slijedite upute za hidraciju
- Birajte hranu koja podržava rad probavnoga i imunosnoga sustava
- Izbjegavajte hranu koja narušava rad probavnoga i imunosnoga sustava
- Fokusirajte se na prehranu u cjelini, potrudite se da ona uključuje sve skupine preporučenih namirnica: povrće, voće, meso, perad, ribu, jaja, mliječne proizvode, mahunarke, ulja i začine
- Ne očekujte od pojedine namirnice povoljan učinak na probavni i imunosni sustav ukoliko sve skupine preporučenih namirnica i hranjive tvari nisu uključene u prehranu

UKLJUČITI U PREHRANU SVAKI DAN

Sezonske, lokalne i minimalno obrađene namirnice i prehrambene proizvode

Namirnice bogate dijetalnim vlaknima, proteinima i nezasićenim masnim kiselinama, vitaminima, mineralnim tvarima i biološki aktivnim tvarima koje imaju protuupalno i antioksidativno djelovanje:

Voće:

- tamnocrveno bobičasto voće: maline, borovnice, kupine, grožđe, nar
- citrusi: limune, naranče, mandarine
- egzotično voće: ananas, mango, kivi
- orašasto voće: bademi, orasi, indijski i brazilski oraščići

Povrće:

- špinat, blitva, zelena salata, rikula, matovilac, klice, brokula, cvjetača, kelj, kupus, prokulice, gljive
- mrkva, bundeva, batat
- slanutak, leća, mahune, bob, grah

Žitarice:

- zob, raž, ječam, kvinoja, amarant, proso, heljda, pir

Riba, meso i jaja:

- plava riba, srdela, inćuni, skuša, tuna, losos
- jaja, krto crveno meso, perad

Mliječni proizvodi:

- kefir, acidofil, probiotički jogurt, sirutka

Začini:

- peršin, papar, origano, bosiljak, crvena paprika, kurkuma, cimet, češnjak, đumbir

Ulja i sjemenke:

- maslinovo ulje, laneno ulje, bućino ulje, bućine sjemenke, sezamove i lanene sjemenke, chia sjemenke

SMANJITI KONZUMACIJU NA MANJE OD 1 – 2 x TJEDNO

Prerađene namirnice tj. prehrambene proizvode bogate rafiniranim šećerom, zasićenim masnim kiselinama i soli

Hranu bogatu energijom (praznim kalorijama), a siromašnu vitaminima i mineralnim tvarima:

- bijeli šećer, industrijske slastice i slatkiši
- bijelo brašno i proizvodi od bijelog brašna
- punomasno mlijeko, mliječni deserti, mliječne prerađevine s dodanim šećerima
- suhomesnati proizvodi (salame, hrenovke, kobasice)
- sol, začinske mješavine s pojačivačima okusa, slane grickalice
- rafinirana ulja i zasićene masti
- procesirani proizvodi bogati aditivima (instant jela, gotova zaleđena jela)
- zaslađeni napitci
- pržena hrana (fast food restorani)



OPTIMALNA HIDRACIJA

Pravilna i redovita hidracija iznimno je važna za uspostavu pravilne probave i normalnog rada imunološkog sustava. Važno je redovito konzumirati nezaslađenu tekućinu, uz obrok i između obroka. Prosječni preporučeni unos tekućine za odraslu osobu u danu je oko 1,6 do 2 L odnosno 8 do 10 čaša na dan.

Za postizanje bolje probave i boljeg imunološkog odgovora birajte tekućine kao što su:

- voda – osnovni i najbolji oblik tekućine koji je potrebno svakodnevno konzumirati
- nezaslađeni biljni i voćni čajevi – osiguravaju tekućinu i biološki aktivne tvari (menta, đumbir, kopriva, zeleni čaj, rooibos)
- cijeđeni voćni i povrtni sokovi – mogu se konzumirati uz obrok, u umjerenim količinama (najbolje kombinirati bobičasto voće i zeleno lisnato povrće uz dodatak citrusa)
- povrće i voće – također su odličan izvor tekućine, vitamina i dijetalnih vlakana
- juhe i variva – izvor su tekućine i elektrolita potrebnih za nadoknadu svih dnevnih gubitaka



PROTOKOL PIJENJA PRIRODNE MINERALNE VODE DONAT

Svakodnevno pijte Donat kao potporu normalnom radu vašeg probavnog sustava.

KADA	KAKO/KOLIKO	NAČIN PIJENJA
Ujutru na prazan želudac	Sobna temp. 0,2 - 0,3 l	Polako
Prije ručka	Sobna temp. 0,1 l	Polako
Prije večere	Sobna temp. 0,1 - 0,2 l	Polako

Preporučena dnevna količina Donata je 0,5 l. Ako vas muče zatvor, žgaravica ili nepravilan rad žučnog mjehura, pogledajte uputstva za pijenje Donata na donat.com ili mobilnoj aplikaciji Donat.



CILJANA SUPLEMENTACIJA

Za normalno funkcioniranje probavnog i imunološkog sustava, uz pravilnu prehranu i hidraciju važna je i suplementacija hranjivim i biološki aktivnim tvarima. Ključno je prevenirati deficite pojedinih vitamina i mineralnih tvari, ali i postići njihov optimalan status u organizmu.

Ovisno o dobu godine, suplementacija može biti od presudnog utjecaja na cjelokupno zdravlje te se najčešće preporučuju:

- Hranjive i biološki aktivne tvari: vitamin D, cink, selen i omega-3 masne kiseline
- Biljne vrste, pripravci i ekstrakti: artičoka, sikavica, crni kim, beta-glukani, polifenoli

VAŽNO:

Vrstu i način uzimanja suplementacije preporučuju stručne osobe (liječnik, ljekarnik ili nutricionist) u individualno prilagođenim dozama.



Vođeni programi
zdravlja Donat
Hrvatska



Instagram.com/
donathealth



youtube.com/
DonatHealth

Donat®

Pobrinite se za svoju probavu. **Brinite o sebi.** | donat.com