

Navodila za ohranjanje normalnega delovanja prebavnega in imunskega sistema

Donat®

Prebavni sistem je izjemno pomemben del imunskega sistema, saj se v njem nahaja skoraj 80 % vseh imunskih celic v telesu. Skrb za zdravje prebavnega sistema torej vpliva na ustrezen imunski odziv.

Pravilna prehrana in hidracija, potrebni za ohranjanje zdrave mikrobiote in prebave, sta enako pomembni med izvajanjem programa Donat Imuno kot tudi po njem. Zato smo za vas pripravili pravila izvajanja optimalne prehrane, hidracije in suplementacije – dodajanja prehranskih dopolnil z namenom oskrbe telesa s pomembnimi vitamini in minerali ter fitohranili, ki prispevajo k normalnemu delovanju prebavnega in imunskega sistema.



PRAVILNA PREHRANA

- V svojo prehrano vsak dan vključite raznolike in uravnotežene obroke.
- Jejte zmerne porcije in na dan zaužijte 4 obroke (zajtrk, kosilo, malica in večerja).
- Vzdržujte 3 do 4 ure časovnega presledka med obroki, upoštevajte navodila za hidracijo med obroki.
- Izbirajte hrano, ki podpira delo prebavnega in imunskega sistema.
- Izogibajte se hrani, ki moti delovanje prebavil in imunskega sistema.
- Osredotočite se na prehrano kot celoto, poskusite vključiti vse priporočene skupine živil; zelenjavo, sadje, meso, perutnino, ribe, jajca, mlečne izdelke, stročnice, olja in začimbe.
- Ne pričakujte ugodnega učinka na prebavni in imunski sistem le od enega samega živila, če v prehrano niso vključene vse skupine priporočenih živil in hranil.

VSAK DAN V PREHRANO VKLJUČITE

Sezonska, lokalna in minimalno predelana živila in prehrabene izdelke.

Živila, bogata s prehranskimi vlakninami, beljakovinami in nenasičenimi maščobnimi kislinami, vitamini, minerali in biološko aktivnimi snovmi, ki delujejo protivnetno in antioksidativno:

Sadje:

- temno rdeče jagodičevje: maline, borovnice, robide, grozdje, granatno jabolko,
- citrusi: limone, pomaranče, mandarine,
- eksotično sadje: ananas, mango, kivi,
- oreščki: mandlji, orehi, indijski oreščki in brazilski oreščki.

Zelenjava:

- špinača, blitva, zelena solata, rukola, motovilec, kalčki, brokoli, cvetača, ohrovt, zelje, brstični ohrovt, gobe,
- korenček, buča, sladki krompir,
- čičerika, leča, stročji fižol, bob, fižol.

Žitarice:

- oves, rž, ječmen, kvinoja, amarant, proso, ajda, pira.

Ribe, meso in jajca:

- modre ribe, sardele, inčuni, skuše, tuna, losos,
- jajca, mehko rdeče meso, perutnina.

Mlečni izdelki:

- kefir, acidofil, probiotični jogurt, sirotka.

Začimbe:

- peteršilj, poper, origano, bazilika, rdeča paprika, kurkuma, cimet, česen, ingver.

Olja in semena:

- oljčno olje, laneno olje, bučno olje, bučna semena, sezamova in lanena semena, chia semena.

NA MANJ KOT 1 DO 2-KRAT NA TEDEN ZMANJŠAJTE PORABO

Predelane hrane - to so prehrabeni izdelki, bogati z rafiniranim sladkorjem, nasičenimi kislinami in soljo.

Energijsko bogata hrana (prazne kalorije), vendar revna z vitamini in minerali:

- beli sladkor, industrijske sladkarije in sladkarije,
- bela moka in izdelki iz bele moke,
- polnomastno mleko, mlečne sladice, mlečni izdelki z dodanimi sladkorji,
- suhomesnati izdelki (salame, hrenovke, klobase),
- sol, začimbne mešanice z ojačevalci okusa, slani prigrizki,
- rafinirana olja in nasičene maščobe,
- visoko predelani izdelki, bogati z dodatki (instant obroki, pripravljene zamrznjeni obroki),
- sladkane pijače,
- ocvrta hrana (restavracije s hitro prehrano).



OPTIMALNA HIDRACIJA

Pravilna in redna hidracija je izjemnega pomena za vzpostavitev pravilne prebave in normalnega delovanja imunskega sistema. Pomembno je, da ob obrokih in med obroki redno pijemo nesladkane tekočine. Povprečni priporočeni dnevni vnos tekočine za odraslega je približno 1,6 do 2 l, oziroma 8 do 10 kozarcev na dan. Za boljšo prebavo in boljši imunski odziv izbirajte vire tekočin, kot so:

- voda - osnovna in najboljša oblika tekočine, ki jo je potrebno dnevno zaužiti,
- nesladkani zeliščni in sadni čaji - zagotavljajo tekočino in biološko aktivne snovi (meta, ingver, kopriva,
- stisnjeni sadni in zelenjavni sokovi – uživamo jih lahko ob obrokih, v zmernih količinah (najbolje je kombinirati jagodičevje in zeleno listnato zelenjavo z dodatkom citrusov),
- zelenjava in sadje sta tudi odlični vir tekočine, vitaminov in vlaknin,
- juhe in enolončnice so vir tekočine in elektrolitov, potrebnih za nadomestitev dnevne izgube.



PROTOKOL PITJA NARAVNE MINERALNE VODE DONAT

Vsakodnevno pijte Donat za podporo normalnemu delovanju vašega prebavnega sistema.

KDAJ	KAKO/ KOLIKO	NAČIN PITJA
Zjutraj na prazen želodec	Sobna temp. 0,2–0,3 l	Počasi
Pred kosilom	Sobna temp. 0,1 l	Počasi
Pred večerjo	Sobna temp. 0,1–0,2 l	Počasi

Priporočena dnevna količina Donata je 0,5 L. Če vas muči zaprtje, zgaga ali nepravilno delovanje žolčnika, si oglejte navodila za pitje Donata na donat.com ali mobilni aplikaciji Donat.



CILJNA SUPLEMENTACIJA – CILJNO DODAJANJE PREHRANSKIH DOPOLNIL

Za normalno delovanje prebavnega in imunskega sistema je poleg pravilne prehrane in hidracije pomembna tudi suplementacija – dodajanje prehranskih dopolnil s hranili in biološko aktivnimi snovmi. Ključno je preprečiti pomanjkanje določenih vitaminov in mineralov, pa tudi doseči njihovo optimalno stanje v telesu. Prehranska dopolnila lahko glede na letni čas odločilno vplivajo na splošno zdravje, najpogosteje pa se priporočajo:

- Hranilne in biološko aktivne snovi: vitamin D, cink, selen in omega-3 maščobne kisline.
- Rastlinske vrste, pripravki in izvlečki: artičoka, pegasti badelj, črna kumina, beta glukani, polifenoli.

POMEMBNO:

vrsto in način uživanja prehranskih dopolnil priporoča strokovnjak (zdravnik, farmacevt ali nutricionist) v individualno prilagojenih odmerkih.



Vodeni programi
zdravja Donat



Instagram.com/
donathealth



youtube.com/
DonatHealth

Donat®

Poskrbite za svojo prebavo, **poskrbite zase.** | donat.com