

што још више појачава инсулинску резистенцију и њене последице.

Масно ткиво на стомаку, објашњава наша саговорница, јесте самосталан ендокрини орган који ствара велики број фактора запаљења и тромбозе због којих и настаје атеросклероза, срчане болести и дијабетес. У одраслом добу, мушкарци са трбушном гојазношћу чешће оболевају од карцинома дебелог црева и простате, а гојазне жене од карцинома дојке, материце, жучне кесице и бубрега. Масно ткиво, будући да утиче на продукцију хормона, неповољно делује и на репродуктивне функције. Код гојазних жена производи се вишак мушког полног хормона тестостерона и ствара синдром полицистичних јајника, јављају се појачана маљавост и акне.



### Храна која се препоручује

Црни, ражани, интегрални хлеб, качамак, шпагети, интегрални пиринач, куван кукуруз, кувана пшеница, пасуљ, сочиво.

Немасна млека, јогурт, кисело млеко са мање од 1,6 одсто млечне масти, бели немасни сиреви, качкавал са највише 25 одсто масноће.

Пилетина, ћуретина, јагњетина, телетина, јунетина, говедина, речна и морска риба (скуша, туна, лосос) богата омега полинезасићеним масноћама важним у регулацији триглицерида, коњско месо, дивљач, пилећа и ћурећа прса, говећа неслана пршута.

Дневна количина воћа не треба да буде мања од пола килограма а препоручује се као ужина и ујутру пре доручка. Саветује се и да се поједе десетак језгри ораха, или иста количина бадема и лешника, најбоље за ужину уз кувану пшеницу. И кад је поврће у питању препоручује се пола килограма дневно, најбоље сирово, у облику салате или барено. Уз поврће је најбоље хладно цеђено маслиново уље. Оно што је важно јесте да не сме да се пржи. Ако се користи за кување, додаје се на крају кувања. Начин припреме хране: најбоља је барена, динстана на води са додатком маслиновог уља на крају, печено у рерни, на електричном роштиљу. Од напитака се препоручује негазирана минерална вода, благи чајеви од нане, мајчине душице, шипка, воћа и лимунада.

У организму гојазних мушкараца мање се луче мушки полни хормони, сексуална жеља опада, а код неких настаје и импотенција.

### Како смирити гла

Дијагноза метаболичког синдрома код деце и омладине се поставља параметрима прилагођеним узрасту и полу. Потврђују је најмање три од пет пока-

затеља: гликоза већа од 6 mmol/l, триглицериди већи од 1,7 mmol/l, заштитни ХДЛ холестерол мањи 1.0 mmol/l, повећан обим струка и крвни притисак.

Сви чиниоци метаболичког синдрома се могу сузбити корекцијом хране и повећаном физичком активношћу кроз неки спорт који дете воли. Докторка Весна Димитријевић-Срећковић наглашава да деца променом начина исхране не остају гладна и не узимају неукусне намирнице. За читаоце „Магазина“ предложила је јеловник здраве исхране за дете од 11 година с метаболичким синдромом. Доручак: две мандарине (100 г), црни хлеб (90 г), ћурећа прса (30 г), јогурт од 1% млечне масноће (200 мл), парадајз (100 г). Ужина: јабука (100 г). Ручак: супа од печурака (200 г), динстане печурке

(140 г), печена јагњетина (60 г), салата од цвекле (100 г) с две кашичице маслиновог уља, црни хлеб (60 г), крушка. Ужина – куван кукуруз. Вечера: барен интегрални пиринач (120 г), барен ослић (60 г), салата од печене паприке (120 г), преливена са 10 г маслиновог уља, лимунада. Ужина: кувани качамак (120 г), млад сир (50 г).

Бера Бошковић

## Медицинске вести

### РАНО ОТКРИВАЊЕ РАКА ДОЈКЕ

■ Сваке године у Србији се региструје готово четири хиљаде новооболелих жена од рака дојке што представља више од четвртине свих малигнух болести код жена. У београдском Дому здравља „Палилула“ недавно је одржан једночасовни семинар „Заједно у борби против рака дојке“, који су одржали прим. др Владимир Ковчин, начелник онкологије КБЦ Беојанјска коса, и др Александар Димитријевић из компаније Рош. Разлог за одржавање овакве врсте састанка је све већи број жена оболелих од карцинома дојке. Према предвиђањима, од ове врсте тумора оболеће свака дванаеста жена у Србији. У тренутку постављања дијагнозе, само код трећине жена је ултразвуком или мамографијом откривен у почетном стадијуму. Готово две трећине већ има регионално проширену болест или удаљене метастазе, што значајно смањује могућност излечења. Рано откривен рак дојке не само што има одличну прогнозу (до излечења долази у 90 одсто случајева),

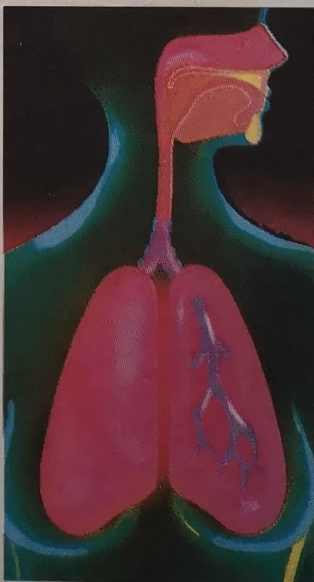
већ и омогућава примену поштедних хируршких интервенција с бржим опоравком, позитивним психолошким ефектом и бољим квалитетом живота. Будући да нису сви карциноми дојке исти, на успех лечења утиче и одређивање типа карцинома. Данас знамо да на пример ХЕР2 позитивни рак дојке брже расте и зато је неопходно дати лек који делује на тај тумор. Онкологији су сагласни да има разлога за оптимизам, будући да на располагању имају све више метода и лекова за борбу против овог злобудног тумора.



### МОЛЕКУЛАРНА ТЕРАПИЈА

■ У Србији сваког дана 10 особа оболу од рака плућа. Истраживања показују да велику већину оболелих чине пушачи, мада ни број непушача није занемарљив. Од ове малигне болести чешће оболевају мушкарци, мада је болест све учесталија и међу женама. Болест се све више шири и у популацији млађој од 40 година.

цифичним симптомима, а често напредује без икаквих наговештаја. По истраживањима, готово половини оболелих се дијагноза поставља случајно приликом рутинске посете лекару. Упоран сув кашаљ, или искашљавање секрета, недостатак ваздуха, отежано дисање, необјашњив умор, оток врата и лица, промуклост, бол у грудима, рамену или леђима, губитак телесне тежине и апетита могу да укажу на ову малигну болест. Код болесника нису присутни сви показатељи болести. Присуство тумора често се скрива под клиничком сликом бронхитиса. Рана дијагностика је кључ успеха у терапији карцинома плућа јер 70 одсто пацијената код којих је болест откривена у почетној фази, има велике шансе за повољни исход болести. На основу најновијег истраживања, пацијентима оболелим од малигнух болести у нашој земљи просечно је потребно шест месеци да се јаве лекару од тренутка кад уоче прве тегобе, што је за све малигне болести, а нарочито карцином плућа погубно дуг период. Водећи стручњаци у области карцинома плућа сматрају да постављање дијагнозе болести не значи крај оптимизму. Лекарима је данас на располагању већи број терапијских могућности укључујући и молекуларне лекове, који доводе до заустављања раста тумора, а пацијентима обезбеђују бољи квалитет живота.



Новембар, месец борбе против карцинома плућа има за циљ да укаже на недостатак свести о овој опакој болести. Рак плућа је подмукла болест, углавном се не испољава спе-

# Деца са стомачићем



Др Весна  
Димитријевић-Срећковић

Многи родитељи желе да им дете буде здраво и зато га претерано хране не водећи рачуна да вишак калорија оптерећује метаболизам и ствара услове за прерано оболевање



Ах, њи спайкиши!

**П**рвих неколико година живота сазрева имунолошки систем и у том периоду многа деца су склона оболевању горњих дисајних путева због чега имају слабији апетит. Родитељи, будући да желе да им дете буде здраво, настоје да га што боље хране како би му помогли да се избори с инфекцијама. Обично су у питању висококалоричне намирнице као што су пуномасно млеко и јогурт, кајмак, пуномасни сир или качкавал, павлака, мајонез, сухомеснати про-

## Већи обим струка - већи ризик

Наша саговорница већ две деценије проучава синдром инсулинске резистенције у преддијабетесу и дијабетесу тип-2. Пре две године, после текста о великој распрострањености овог типа дијабетеса објављеном у „Магазину“, помоћ су јој затражили и млади. Метаболички синдром је пронашла код 38 одсто деце и омладине, а више од 62 одсто имало је један до два његова показатеља (већи обим струка и низак ХДЛ холестерол). Деца код које је откривен метаболички синдром имала су и повећане факторе тромбозе и смањену антиоксидантну заштиту. У септембру месецу резултати су представљени на конференцији у Санторинију и изложени проф. др Џорџу Албертију и проф. др Еле Феранинију, водећим научницима у свету из области метаболичког синдрома и инсулинске резистенције.

изводи, паштета, пржено свињско месо, цигерица, лисната и пржена теста, концентровани воћни сокови.

Од такве хране деца се брзо заокругле, посебно стомачић. Међутим, многа истраживања у развијеним земљама, а однедавно и она која код нас спроводи доц. др Весна Димитријевић-Срећковић, ендокринолог у Институту за ендокринологију, дијабетес и болести метаболизма Клиничког центра Србије, показала су да таквом исхраном родитељи уведу децу у синдром инсулинске резистенције. Неумерено и неправилно хранена деца не само да нису отпорнија на микробе, већ добијају и метаболички синдром због којег и настаје прерано оболевање крвних судова, срца и панкреаса. Ове болести не настају изненада као инфекције због којих се мора одмах код лекара. Током њиховог развоја који траје десетак и више година, деца и одрасли се углавном добро осећају, а наговештаји могуће болести се дуго толеришу.

## Халапљивосић њрви знак

Зашто настаје метаболички синдром? По речима наше саговорнице свакодневно узимање колача, слаткиша и слатких напитака подстиче панкреас на повећано лучење инсулина. А када се овај хормон претерано излучује, ћелије временом постају неосетљиве на његово деловање (инсулинска резистенција) и настаје поремећај у метаболизму шећера. Последице овог стања су гојазност, повећане масноће у крви, повишени притисак. Први знаци метаболичког синдрома и његовог утицаја на здравље могу се открити у раној младости када се дете због повишеног крвног притиска жали на упорну главобољу. Тада се најчешће и открива инсулинска резистенција.

Како родитељи могу да препознају да им дете има повећану количину инсулина у крви? По речима докторке Димитријевић-Срећковић, деца с инсулинском резистенцијом имају повремено осећај изражене глади, мучнину, раздражљива су, често имају и смањену пажњу и брже се замарају у школи. Да би се ослободила напетости, халапљиво узимају храну или слаткише,