

# Pobeden metabolički sindrom

– Zadovoljna sam rezultatima kod velikog broja pacijenata, ali posebno ističem primer studenta, koji je i danas uzor mnogima jer je uspeo da pobedi metabolički sindrom – kaže docentkinja Vesna Dimitrijević-Srećković



docentkinja dr Vesna Dimitrijević-Srećković

**K**ada smo se upoznali imao je 23 godine, imao je metabolički sindrom uz telesnu težinu od 173 kilograma, indeks telesne mase 47 kg/m<sup>2</sup>, obim struka 150 cm, povišen krvni pritisak od 190/110 mmHg, predijabetes, nizak HDL holesterol, hiperinsulinizam, prisutne faktore zapaljenja i tromboze. Nakon 18 meseci postepene redukcije telesne težine, 3 do 4 kilograma mesečno, uz svakodnevnu šetnju ili brzi hod po jedan sat, pacijent je izgubio 73 kilograma i više nema metabolički sindrom, normalizovao se krvni pritisak, popravio HDL holesterol, korigovao predijabetes uz smanjenje hiperinsulinizma i normalizaciju faktora zapaljenja i tromboze.

Sa velikim zadovoljstvom ovim primerom je dr Vesna Dimitrijević-Srećković, iz Instituta za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma, završila predavanje na Svetskom kongresu o prevenciji dijabetesa u Helsinkiju, a za „Vivu“ kaže da je zadovoljna rezultatima kod velikog broja pacijenata, ali posebno ističe primer studenta kod koga je potpuno korigovan ovaj poremećaj, koji je i danas uzor mnogima, jer je uspeo da pobedi metabolički sindrom.

Naša sagovornica je, inače, 15 godina bavi prevencijom dijabetes melitusa tip 2 primenom mediteranske dijeta i na osnovu iskustva u primeni individualno prilagođenih jelovnika za osobe sa metaboličkim sindromom (MS), predijabetesom, dijabetesom i drugim hroničnim bolestima, tvrdi da je mediteranska ishrana bogata, složenim ugljenim hidratima, dijetnim vlaknima i mononezasićenim masnoćama, kardioprotektivna.

Raznovrsnost hranljivih sastojaka i odgovarajući unos, čine svaku zdravu ishranu, čiji su ciljevi održavanje telesne težine i zadovoljenje energetske potrebe. Mediteranska ishrana uspešno postiže i one posebne terapijske ciljeve – koriguje gojaznost, sprečava nastanak dijabetesa, snižava pritisak i nivo masnoća u krvi, posebno holesterola i triglicerida čime prevenira aterosklerozu i vaskularne komplikacije. Može se primeniti kod zdravih u cilju prevencije i kod svih onih koji već imaju neke od hroničnih bolesti.

Neppravilna ishrana školske dece i omladine bogata je prostim ugljenim hidratima iz slatkija i slatkih napitaka, zasićenim masnoćama životinjskog porekla iz punomasnih mlečnih proizvoda

i mesnih preradevina. Takođe, pržena i pohovana hrana nepunopravilno korišćenje svežeg voća i povrća dovode do sve veće gojaznosti dece i poremećaja kao što je metabolički sindrom koji predstavlja uvod u predijabetes, dijabetes i vaskularne komplikacije. Dijabetes tip 2 nekada se javljao posle 40. godine, sada se otkriva i kod školske dece.

Pre pojave šećera u krvi kod dece sa stomaćnom gojaznošću javljaju se najčešće povišeni trigliceridi, nizak korisni HDL holesterol ili povišeni pritisak. Analizom ovih parametara može se postaviti dijagnoza MS ili stanja koje mu prethodi pre-metaboličkog sindroma, koje je nedavno u svojim istraživanjima defini-sala docentkinja dr Vesna Dimitrijević-Srećković.

– Naša ispitivanja pokazala su prisustvo MS kod 37 % gojazne dece i omladine, dok su ostali imali premetabolički sindrom (prisustvo jednog do dva faktora), najčešće povećan obim struka i nizak HDL holesterol. Najnoviji rezultati pokazuju da se učestalost metaboličkog sindroma značajno statistički povećava s godinama – kod dece od 7 do 15 godina iznosi 34,8 %, adolescenata od 16 do 20 godina 38,9 % i mladih od 20 do 30 godina 58,1 %.

Ove rezultate je naša sagovornica predstavila pred brojnim stručnjacima u Helsinkiju i upoznala je tada svetsku javnost da se već u fazi premetaboličkog sindroma javlja hiperinsulinizam, povišeni faktori zapaljenja i tromboze.

Da bi se kod dece postavila dijagnoza ovog sindroma potrebno je prisustvo najmanje tri od pet faktora – stomaćna gojaznost, povišeni trigliceridi preko 1,7 mmol/l, nizak HDL holesterol, manji od 1.0 mmol/l, šećer u krvi veći od 6,1 i povišen krvni pritisak u odnosu na normalne vrednosti za uzrast. Metabolički sindrom karakteriše stomaćna gojaznost, praćena povišenim nivoom insulina u krvi, insulinskom rezistencijom, što vodi u druge poremećaje.

Povišene vrednosti insulina u krvi i insulinska rezistencija prisutne su kod naše dece s metaboličkim sindromom kao i kod onih sa premetaboličkim sindromom. Ovo znači da ukoliko se blagovremeno ne reaguje, a povećava se i dalje telesna težina (povećava se stomaćić) pridružuje se još neki faktor rizika i preći iz premetaboličkog u metabolički sindrom. To dalje vodi u šećernu bolest i mogući infarkt u trećoj ili četvrtoj deceniji života. Dokazana je udruženost metaboličkog sindroma sa aterosklerozom, tumorima, sterilitetom, a povezan je i sa depresijom.

Alarm i osnovna alatka koja se koristi za postavljanje dijagnoze metaboličkog sindroma je stomaćić, stomaćna gojaznost deteta (povećan obim struka za dati uzrast). Indeks telesne mase deteta može biti u granicama normalnih vrednosti, ali ako je prisutna stomaćna gojaznost, to znači da je već prisutan jedan faktor za metabolički sindrom pa se može postaviti dijagnoza premetaboličkog sindroma koji najčešće prate povišeni nivoi insulina u krvi.

Jelovnike zdrave ishrane namenjene celoj porodici, uključujući i decu, prilagodila sam mediteranskoj ishrani, a bogati su dijetnim vlaknima i složenim ugljenim hidratima iz voća, povrća, žitarica, ko i mononezasićenim masnoćama iz maslinovog ulja i omega-3 kiselinama iz ribe. Narodni koji koriste mediteransku ishranu imaju manje oboljevanje od koronarne bolesti. Ono što karakteriše ovu ishranu je obilje voća, povrća i žitarica bogatih dijetnim vlaknima i antioksidantima, plave ribe dubokih mora (skuša, tunjevina, losos), bogate omega-3 polinezasićenim masnoćama i maslinovo ulje, maslinke, orašasti plodovi (orah) bogati mononezasićenim masnoćama.

– Savetujem pola kilograma voća i povrća dnevno, integralni, raženi, crni hleb ili brojne zamene za hleb, špagete, ovsene, ječmene pahuljice, integralni pirinač, krompir. Koristite *extra virgin* maslinovo ulje za kuvanje i pečenje, maslinovim uljem zamenite maslac, margarin i druge masti u vašoj ishrani. Jelovniku dodajte ribu, piletinu, ćuretinu, a crvena mesa ograničite na jednom nedeljno, koristite posnije sireve, jogurt i kiselo mleko sa manje od 1,6 % mlečnih masnoća. Hrana da bude barena,

dinstana na vodi sa dodatkom maslinovog ulja na kraju, pečena u rerni ili ponekad na električnom roštilju. Umesto slatkih sokova i gaziranih napitaka jedite sveže voće, pijte vodu, limunadu, šaku badema, lešnika ili oraha koristite umesto zasoljenih prženih grickalica.

Najbolji rezultati postižu se primenom fizičke aktivnosti uz pravilnu ishranu. Svakodnevna šetnja ili brzi hod, jedan sat dnevno brzinom od pet kilometara na sat, povoljno utiču na regulisanje metabolizma i smanjenje gojaznosti. Kod dece treba ograničiti gledanje TV, video igre i angažovati ih – lopta, plivanje, tenis, gimnastika.

Jagoda Plavšić  
jplavsic@vivamagazin.info



Prvi privatni dom zdravlja

Učinimo sve da ostanete i postanete zdravi  
011.239-00-00, 323-17-95, 323-67-93

## Proverite koliko ste zdravi

Samo jednim dolaskom u našim ordinacijama možete obaviti:

1. **Kardiologija** – EKG, HOLTER TA i EKG-a, Ergo test, ultrazvuk srca i krvnih sudova...
2. **Interna medicina** – Endoskopski pregledi, spirometrija, kućno lečenje
3. **Oftalmologija** – Oftalmološki pregled, lečenje strabizma kod dece i odraslih, pregled oćnog dna, merenje oćnog pritiska, veliki izbor ramova, stakala i sve vrste kontaktnih soćiva uz mogućnost otplate u više mesećnih rata
4. **Stomatologija** – Lećenje, plomiranje, oralna hirurgija, ortodontija, protetski radovi u više mesećnih rata
5. **Fizikalna medicina** – Hidromasažna terapija, laser, magnet, termo, krio, elektro i ultrazvućna terapija (lekovito blato), anticelulit program
6. **Ginekologija** – Pregledi, kolposkopija, PAPA test, kontrola i vodjenje trudnoće, savetovalište za mlade i menopauzu
7. **Pedijatrija** – dećija ultrazvućna dijagnostika (ultrazvuk kukova, srca, abdomena)
8. **Dermatologija** – Uklanjanje bradavica, ožiljaka, mladeža laserskim noćem, uklanjanje bora hemijskim pilingom i voćnim kiselinama
9. **Psihološko savetovalište** – psihološki stres i trauma, anksiozna i depresivna stanja, braćni i interpersonalni konflikti, problemi ućenja, odrastanja (puberteta i adolescencije), prilagodjavanje
10. **Medicina rada** – sistematski i periodićni pregledi, procena bezbednosti na radu, izdavanje lekarskih uverenja za vozaće motornih vozila
11. **Laboratorija**
12. **Ultrazvućna i dopler dijagnostika** krvnih sudova srca, glave, vrata, ruku i nogu
13. **Terenška služba i služba kućnog lećenja**

Naši lekari će vam posle završenog pregleda prepisati recepte sa kojima, uz vašu zdravstvenu knjižicu, besplatno možete poćiti sve neophodne lekove u državnim apotekama