



*Ekskluzivno*

Strong Nature® Vam poklanja



# *Intervju*

***Aleksandra  
Lišanin***

Master studija Medicinskog fakultetu  
Specijalista iz oblasti javnog zdravlja  
Kreator forme funkcionalne ishrane,  
dijetetičar-nutricionista

Ovog puta  
pričamo  
o jetri,  
uzrocima  
masne jetre i  
kako možemo  
doprineti  
bržem  
oporavku.

# Uvodna reč

Imamo čast da razgovaramo sa stručnjakom iz oblasti zdrave ishrane,

**Aleksandrom Lišanin -**

**Master studija medicinskog fakulteta;**

**Specijalista iz oblasti javnog zdravlja;**

**Dijetetičar-nutricionista;**

**Kreator funkcionalne ishrane;**

**Sa dvadesetogodišnjim radnim iskustvom, od Specijalne bolnice za cerebrovaskularne bolesti "Sveti Sava" do Centra za nuklearnu medicinu.**

Pored klasičnog medicinskog obrazovanja državnog univerziteta, suočena sa nemogućnošću da pomogne svojim pacijentima na način koji bi doveo do trajnih poboljšanja njihovog zdravlja, rešila je da pronađe izvore znanja i veština, mimo konvencionalnog, uobičajeno ucrtanog puta kojim inače prolaze zdravstveni radnici.

Više o Aleksandri Lišanin pročitajte klikom **ovde**

1 Da li možete ukratko da nam istaknete važnost jetre kao organa i žlezde? Čini nam se da se jetre setimo samo kada je već ugrožena...



Jetra je najveća žlezda u ljudskom organizmu, najveći organ u trbušnoj duplji i nalazi se na desnoj strani trbušne duplje, neposredno ispod dijafragme. **U njoj se odvija najveći deo metabolizma ugljenih hidrata, lipida, proteina i drugih azotnih supstanci. Jetra takođe sprovodi proces detoksikacije, konjugacije i esterifikacije zbog čega se naziva i „centralna laboratorija“ organizma.** Većina lipoproteina se stvara u jetri, ugljeni hidrati i proteini se pretvaraju u masti i sintetiše se velika količina holesterola. Jetra igra važnu ulogu u metabolizmu lipida.

U ovom organu se sintetišu masne kiseline, fosfolipidi, holesterol i lipoproteini. U jetri se odvija esterifikacija holesterola i stvaranje žučnih kiselina, kao i metabolička razgradnja masnih kiselina i stvaranje ketonskih tela, a jetra je takođe organ preko koga se holesterol izlučuje u žuč. Najvažniji deo metaboličkih funkcija jetre je povezan sa metabolizmom proteina, reakcijama u kojima se neke aminokiseline pretvaraju u druge.

**Razne toksične i strane supstance se konjuguju u jetri i pretvaraju u netoksična rastvorljivija jedinjenja, koja se zatim izlučuju iz organizma.**

2 Susrećemo se sa porastom stanja masne jetre kod mladih osoba.

Da li možete da nam kažete šta ili ko je najveći krivac?



Kod prethodnih generacija, masna jetra je bila dijagnostikovana isključivo kod hroničnih alkoholičara.

**Kod današnjih generacija ovu bolest, odnosno poremećaj izaziva prekomerna konzumacija raznih šećera i zasićenih masti, pre svega iz industrijske hrane.**

Najznačajniji i najnepovoljniji učinak na stvaranje masti u jetri ima jedan **specifičan šećer-fruktoza.**

Stanovništvo fruktozu najčešće konzumira kroz soda napitke, odnosno razne gazirane i negazirane napitke.

Problem konzumacije ovih proizvoda, pre svega pogađa mlade ljude i to u ovom momentu predstavlja ozbiljnu javnozdravstvenu pretnju.

Danas sve češće viđamo mlade ljude sa jetrom dugogodišnjih alkoholičara.

**Više slučajeva ciroze jetre se danas dijagnostikuje kod mladih osoba koje konzumiraju sokove i soda napitke nego kod osoba koje zloupotrebljavaju alkohol.**



**3** Koji su najčešći simptomi bolesti jetre i da li postoji nešto što biste izdvojili kao prvi signal tela, tj alarm, sa pozivom na proveru stanja jetre?



Masna jetra u svojim ranim fazama se obično javlja bez simptoma ili problema. Tek sa pogoršanjem i progresijom bolesti simptomi postaju sve izraženiji.

**Simptomi masne jetre mogu biti veoma nespecifični:** mučnina,

vrtočlavica, umor, bol ili nelagoda ispod desnog rebarnog luka, otok u predelu stomaka, smanjen apetit, pojava žutice, svrab kože, crvenilo dlanova itd. **Međutim, jedan od značajnih i lako vidljivih simptoma masne jetre je nakupljanje masnog tkiva u predelu struka ili stomaka.**

Ako ste muškarac i “pustili ste stomak” ili ako ste žena i “izgubili ste struk”, obavezno treba da ispitajte stanje jetre.



## **4. Kako se najbrže može dijagnostikovati problem sa jetrom?**



Da postoji problem masne jetre najčešće utvrdimo slučajno, kada se u krvnim analizama pronađu neki “alarmantni” rezultati. Danas se sve



češće rutinski rade analize jetrenih enzima alanin aminotransferaze (ALT) i aspartat aminotransferaze (AST).

**Povišeni enzimi jetre znak su upale jetre, a masnoća u jetri je samo jedan od mogućih uzroka.**

Zbog toga je potrebno obaviti dodatne analize kao što su ultrazvuk, CT ili magnetna rezonanca.

**5** Koja zdravstvena stanja idu “u paketu”, kod mlađih osoba, sa oslabljenom funkcijom jetre?

(Da li je to gojaznost, insulinska rezistencija, poremećaj hormona štitaste žlezde i slično...)



Masna jetra je najčešće deo paketa poremećaja koji se naziva “Metabolički sindrom” a koji podrazumeva: gojaznost gornje polovine tela

(androidni, odnosno muški oblik gojaznosti), poremećaj iskorišćavanja glukoze u ćelijama, povećana koncentracija triglicerida u krvi i/ili nizak HDL holesterol, povišen krvni pritisak (osobe sa hipertenzijom su otpornije na insulin i često imaju hiperinsulinemiju).



**6** Koju hranu ili piće treba izbaciti u potpunosti, a koju treba smanjiti na minimum, kada je konkretno masna jetra u pitanju?



**Konkretno, za stvaranje masti u jetri je najodgovornija fruktoza ali i ostali šećeri.** Ako se osvrnemo na prethodno pitanje i metabolički sindrom, jasno je da obilna konzumacija prostih ugljenih hidrata igra najznačajniju ulogu u

nastanku ovog poremećaja.

U tom smislu, **potpuno treba izbaciti iz upotrebe soda napitke (gazirane sokove), voćne sokove i razne smutije, slatkiše**, a vrlo umereno treba konzumirati testa, industrijske prehrambene proizvode kojima obavezno treba čitati deklaraciju zbog skrivenih šećera, alkoholne napitke, granolu, kaše od žitarica i sl.



7 Šta od hrane / namirnica treba pojačano konzumirati tokom oporavka jetre?



**Za oporavak jetre treba konzumirati namirnice koje deluju protivupalno**, ne podižu značajno nivo insulina i šećera u krvi,



a pri tome zadovoljavaju nutritivne potrebe organizma.

**Visokoproteinske namirnice kao što su meso, jaja, punomasni mlečni proizvodi, mahunarke, pečurke.**

Zatim, kvalitetne masti kao što su hladno ceđena ulja, naročito ona bogata omega 3 masnim kiselinama, puter. **Od namirnica bogatih ugljenim hidratima treba birati one bogate vlaknima** kao što je razno povrće pre svega, a u manjoj meri se mogu konzumirati namirnice od celog zrna žitarica.



**8** Da li biste mogli da nam date okviran primer idealnog obroka, npr. primer jednog lako dostupnog doručka? Ili neki univerzalni savet o kombinovanju namirnica?



**Ja bih uvek izabrala slanu verziju doručka jer jetru je najvažnije ne opterećivati šećerom bilo koje vrste.**

S obzirom da se 85% holesterola stvara spontano u našem organizmu, a samo 15% dobijamo iz dijetetskih izvora, jaja nisu pretnja i predstavljaju idealnu namirnicu za početak dana. Mogu se pripremiti na različite načine (ne treba ih pržiti na masnoći, naročito ulju), sadrže blagotvorne zasićene masti, lecitin, vitamin D i obilje proteina.

Zahvaljujući tome, dugo ćemo biti siti, nećemo imati oscilacije šećera pa nećemo posezati za slatkišima i grickalicama, imaćemo puno energije za dnevne aktivnosti.

**Predlog doručka bi bio:**

- 2 kuvana jaja,
- mešana zelena salata  
sa jabukovim sirćetom i puno  
maslinovog ulja,
- šaka oraha.

Ovi sastojci se mogu sjediniti u jednu bogatu salatu i poneti na posao, školu, fakultet i sl.

**9** Koliko u proseku traje oporavak masne jetre, ukoliko se osoba pridržava svih smernica u promeni ishrane? I da li nakon oporavka, osoba može da nastavi sa starim navikama?



Da je staro valjalo ne bi nas dovelo u loše zdravstveno stanje i ne bismo ga menjali.  
Dakle, nema povratka na staro.

Trajanje oporavka je individualno i zavisi od starosti osobe, kompletnog zdravstvenog stanja i od toga da li je razvijen pun metabolički sindrom ili su sačuvani određeni kompenzatorni mehanizmi. Ukoliko je već došlo do stvaranja ožiljnog tkiva u jetri, potpuni oporavak nikada nije moguć. Ono što je važno naglasiti je da je promena životnog stila izuzetno efikasan metod lečenja masne jetre i metaboličkog sindroma uopšte i što se više potrudimo i što više uradimo na tom polju, rezultati su impresivniji i mogućnost potpunog oporavka veća.



Kontakt: Aleksandra Lišanin, Tel. +381 60 575 7373

Email - [aleksandralisanin@funkcionalnaishrana.com](mailto:aleksandralisanin@funkcionalnaishrana.com)

[www.funkcionalnaishrana.com](http://www.funkcionalnaishrana.com)

Strong Nature® preporuka  
Biljni dodatak ishrani za  
efikasniji oporavak jetre



## Strong Nature® Silimarin formula

Silimarin formula (Silimarin 300 mg + maslačak 50 mg) je biljni dodatak ishrani na bazi ekstrakta semena sikavice i korena maslačka, precizno formulisan sa ciljem maksimalne iskoristljivosti aktivnih sastojaka, **namenjen očuvanja zdravlja i normalnoj funkciji jetre, poboljšanju varenja, detoksikaciji organizma i zaštiti od oksidativnog stresa.**



- ✔ **Štiti ćelije jetre** od oštećenja uzrokovanih toksinima, alkoholom, lekovima ili drugim štetnim supstancama
- ✔ **Regeneriše ćelije jetre** i sprečava oksidativnu degradaciju masti
- ✔ **Smanjuje upalne procese** u organizmu
- ✔ **Poboljšava** funkciju varenja i iskoristljivost hranljivih nutrijenata, stimuliše proizvodnju i lučenje žuči
- ✔ **Snažan antioksidans:** neutrališe slobodne radikale i štiti ćelije od oksidativnih oštećenja
- ✔ **Podstiče pravilnu detoksikaciju organizma** (eliminaciju toksina iz tela)

Broj i datum upisa u bazu Ministarstva zdravlja  
Republike Srbije: 24895/2024 od 14.05.2024.

**U ponudi**

## **Paket Silimarin formula 2 bočice**

### **PREDNOSTI PAKETA:**

Dva meseca korišćenja (dve bočice, ukupno 60 kapsula)

Ušteda 510 RSD - Trajno niža cena 2010,00 RSD

**Besplatna isporuka na adresu**

**PORUČITE KLIKOM OVDE**



Strong Nature<sup>®</sup> sajt možete  
posetiti klikom na dugme:

[strongnature.rs](https://strongnature.rs)

  [strongnature.rs](https://strongnature.rs)