

10 preporuka za dobro hormonsko zdravlje

U maju 2022. na Prvi evropski dan hormona (ESE) i Evropske fondacije za hormone i metabolizam (ESE Fondacija), objavila je Milansku deklaraciju, „[Prepoznavanje ključne uloge hormona u europskom zdravlju: Milanska deklaracija](#)“. Deklaracija ističe važnu ulogu hormona u javnom zdravlju i donosiocima odluka pruža preporuke o tome kako osnažiti nacionalne i evropske zdravstvene politike.

Ovaj Aneks dopunjuje Milansku deklaraciju pružanjem 10 preporuka o tome kako svako od nas može preduzeti jednostavne korake kako bi se osiguralo bolje hormonsko zdravlje. Njega treba uzeti u obzir zajedno sa svim specifičnim preporukama, izdatim od strane lokalnih zdravstvenih autoriteta. Ukoliko imate neka pitanja, molimo vas razgovarajte sa vašim doktorom.

USVAJANJE ZDRAVOG STILA ŽIVOTA

Fizička aktivnost, bilansiranje dijeta i redovan san, su svi suštinski važni za endokrino zdravlje

1. **Fizička aktivnost** je suštinski važna za hormonalni balans. Vježbanje 1.5-2.5 sata/ sedmično, pomaže tijelu da proizvede hormone na prirodan način i reguliše njihove nivoe. Male promjene u dnevnim navikama, kao što je hodaње ili kad je to moguće vožnja biciklom umjesto vozilom te korištenje stepenica umjesto lifta, takođe mogu napraviti veliku razliku.
2. **Dijeta u cjelini bogata neprerađenom hranom** može pomoći održavanju ili poboljšanju hormonske ravnoteže. Jedite puno svježeg voća, povrća i integralne žitarice i prerađenu hranu svedite na minimum.
3. **Redovan san** je najvažniji za hormonalni balans. Težite da imate najmanje 7 sati neprekidnog sna, svake večeri u isto vrijeme i budićete se svježiji i puni energije! Rano večeranje i izbjegavanje gledanja ekrana nekoliko časova prije odlaska u krevet, pomoći će vam da ostvarite ovaj cilj.

PREVENIRANJE DEFICITA HORMONA KOJI SE MOŽE IZBJEĆI

Vitamin D, jod i kalcijum su vrlo važni za zdrav endokrini sistem

4. **Održavajte unos vitamina D** ishranom plavom ribom, kao što je losos i sardina. Razmotrite korištenje suplemenata vitamina D, kao što su ulje jetre bakalara, u jesen ili zimskim mjesecima kada je niska izloženost suncu.
5. **Prehrana hranom bogatom jodom**, kao što su morski plodovi, morske alge, jaja i mliječni proizvodi, može pomoći podizanju nivoa joda u vašem organizmu. Prelazak na korištenje jodirane soli je dobra i jeftina alternativa da se izbjegne nedostatak joda, naročito u trudnoći.
6. **Prehrana hranom bogatom kalcijumom**, kao što su jogurt, bademi, grah i tamnozeleno lisnato povrće, pomoći će zaštititi vaših kostiju i zuba. Pitajte vašeg doktora da li su kalcijumski suplementi odgovarajući za vas.

SMANJITI IZLOŽENOST HEMIKA LIJAMA KOJE OMETAJU RAD ENDOKRINOG SISTEMA

Hemikalije koje ometaju rad endokrinog sistema, mogu se naći u plastičnoj ambalaži, u zraku i u kozmetičkim proizvodima

7. **Plastična ambalaža** je čest izvor hemikalija koje ometaju rad endokrinog sistema. Da biste smanjili izloženost, tražite naljepnice za proizvod koji ne sadrži BPA i BPS. Koristite staklene ili kontejnere od nerđajućeg čelika, umjesto plastičnih kontejnera i boca. Pijte vodu iz česme, umjesto flaširane vode. I nikada ne zagrijavajte plastiku u mikrovalnoj pećnici!
8. **Zrak u i van kuće** može sadržavati odlike hemikalija koje ometaju rad endokrinog sistema. Da biste minimizirali izlaganje u kući, redovno usisavajte, brišite prašinu i provjetravajte, da se umani prisutnost čestica prašine.
9. **Proizvodi za njegu i kozmetika** mogu ometati rad endokrinog sistema. Provjerite sastojke i pokušajte da izbjegnute kupovinu kozmetike koja sadrži hemikalije koje ometaju rad endokrinog sistema, kao što su ftalati, parabeni i triklosani.

BUDITE SVJESNI RANIH SIGNALA I SIMPTOMA ENDOKRINE BOLESTI

Rano otkrivanje i liječenje, mogu pomoći preveniranju ozbiljnijih stanja

10. Ako osjetite neki od simptoma u nastavku, važno je da odete ljekaru da dobijete tačnu dijagnozu.
 - Neobjašnjivo dobijanje/gubitak na težini
 - Osjetljivost na hladnoću
 - Promjene apetita
 - Lomljiva kosa i nokti
 - Umor
 - Suha i ljuskava koža
 - Početak depresije
 - Pretjerana žeđ
 - Signali ranog ili kasnog puberteta (van uzrasta 8–13 kod djevojčica i 9–14 kod dječaka)
 - Odrasli-specifično: gubitak libida, neredovni menstrualni ciklus, neplodnost

Ove preporuke dostupne su takođe kao poster i grafika društvenih medija. Molimo vas podjelite!

Preuzmite infografiku [OVDJE](#).

Preuzmite poster [OVDJE](#).

Preuzmite grafike društvenih medija [OVDJE](#).